Regresyon Hipnoterapisi

Nedir? Nasıl Uygulanır?

Dr. Bülent URAN



BülentURAN

Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Bülent Uran Eğitim ve Danışmanlık Merkezi Yayınları – 7
Eğitim Serisi – 10
İleri Hipnoz Eğitimi - 2

Regresyon Hipnoterapisi Nedir?
Nasıl Uygulanır?
Dr. Bülent URAN

Yayın Yönetmeni: Bülent Uran
Yayına Hazırlayan: Nilgün Çalık
Kapak Tasarımı: Murat Taymaz

1. Baskı: Aralık 2010
ISBN: 978-605-88392-6-7

FERSA MATBACILIK PAZ.SAN. VE TİC.LTD.ŞTİ.
36 Sok. No:5/C-D Ostim / ANKARA

©BÜLENT URAN TERAPİ VE EĞİTİM HİZ. SAĞ. REKL. TANT. BASIN
YAYIN MATBAA ORG. DANIŞMANLIK LTD.ŞTİ.
Ahmet Mithat Efendi Sokak No:60/9 06540 Çankaya/ANKARA
Tel / Faks: 0 312 441 61 81

www.hipnozmarket.com
(internet satış)

BÜLENT URAN EĞİTİM VE DANIŞMANLIK MERKEZİ ®

İçindekiler

Giriş

Regresyon Seansı Hakkında

Hipnoz ile değişim ve iyileştirme oluşturmak istiyorsanız, yaş geriletmesi yani regresyon vazgeçilmez ve güçlü bir teknik olarak size yardımcı olacaktır. Regresyonu seyretmek, yaşamak, oluşturmak her zaman size keyif ve şaşkınlık verecektir. Uyguladığınız her regresyonda insan zihninin gücüne ve yaratıcılığına şapka çıkaracaksınız.

Gerçek bir regresyonda danışan, olayı aynen o an yaşıyormuş gibi deneyimleyecektir. Buna Revivifikasyon (**RVF**) diyoruz. Yani **yeniden canlandırma.** Bu, basit bir hatırlamadan farklı bir olaydır.

Hipnoz, geçmişi hatırlama gücünü güçlendirir. Bu şekilde geçmişi çok kolay ve ayrıntılarıyla hatırlamaya **hiperamnezi (HA)** diyoruz. Bu da çoğu zaman yararlı olabilir ama gerçek regresyon değildir. Hiperamnezi ve Revivifikasyon farklı iki durumdur.

Hiperamnezide kişi geçmiş zamanla konuşur. Geçmişte ne olduğunu hatırlar. Revivifikasyonda ise, şu an yaşıyormuş gibi şimdiki zamanla konuşur. Duygularını aynen yaşar. **Zaten regresyonun amacı hala bilinçaltında bastırılmış duygulara ulaşmak ve bu duyguları boşaltmaktır.**

Bazen şimdiyi tekrar yaşamak danışana ağır gelir. Şiddeti düşürür ve şimdiden geçmişe kayarak anlatmaya devam eder. Yani, RVF dan HA' ye kayar. Tabi ki acı veren bir olayı geçmişteki gibi hatırlamak daha az acı vericidir.

Bazen de kendini sanki olayı üçüncü bir şahıs olarak gözlemleyen bir duruma alır. Uzaktan bakar gibi nakleder. Ama iyi sonuç almak istiyorsanız,

O’nu tekrar olayın içine gönderin. Tekrar yaşatın ve yaşarmış gibi nakletmesini sağlayın.

Bunu sağlamak için danışanın size tam güvenini sağlamalısınız. O’nun size tam güvenmesi, sadece sözlerle olmaz. Davranışınız ve sözlerinizin tınısı etkilidir… Gerçekten yapacağınız işe sizin tam olarak güven duymanız önemlidir… Tüm bunlar, size iyi bir seans çıkarmanız için yardımcı olacaktır. Bu nedenle sürekli pratik yapmak, tekrar tekrar pratik yapmak önemlidir. Tekniğiniz, sizin bilinçaltınıza yerleşene ve sizin bir parçanız olana kadar pratik yapmak…

- ✓ Başarılı bir regresyon seansına nasıl hazırlanılır?
- ✓ Hızlı derin hipnoz nasıl elde edilir?
- ✓ Danışanı geçmişe nasıl gönderebilirsiniz?
- ✓ Sorununa neden olan olayları nasıl açığa çıkarabilirsiniz?
- ✓ Bu sorunları nasıl çözümleyebilirsiniz?
- ✓ Seanstan Danışanı değişmiş olarak nasıl çıkarabilirsiniz?
- ✓ Sorunu kökten çözmek için soruna neden olan ilk olaya ulaştığımızı nasıl anlarız?
- ✓ İlk olayı güçlendiren olaylardan nasıl ayırırız?
- ✓ Yanlış yönlendirmelerden nasıl kaçınırız?
- ✓ Danışanın gelecekle ilgili olumlu beklentilerini nasıl güçlendiririz?
- ✓ Seans sırasında tıkandığımız ve çıkmaza düştüğümüz durumlardan başarıyla çıkabiliriz?
- ✓ Seansın sonunda hangi telkinleri, nasıl veririz?

Bu sorulara bu kitapta yanıt bulacaksınız.

Regresyon Seansı

Başlamadan Önce

İlk seansınızda danışanı derin hipnoza alıp regresyona hazırladıysanız, regresyona hazır ideal bir ortam sizi bekliyor. O artık sizin bu konuda usta olduğunuzu biliyor. Kendisinin rahatlıkla hipnoza gireceğini biliyor. Önceki seansta gevşedi, rahatladı, hipnoz olduğundan emin oldu. Telkinlerin gücünü öğrendi. Hipnoz karşısında artık rahat… Sizinle de artık rahat… Bu nedenle bu seansta ilk seanstaki kadar ayrıntılı hazırlığa gerek yok. Ama karşılaşılacak bazı sorunlarla ilgili hazırlık yapmanız gerekir.

Seansı nasıl başlatacaksınız?

Danışana regresyon konusunda ne kadar bilgi vereceksiniz?

Danışan, kendiliğinden geçmiş yaşama giderse ne yapmalısınız?

Sizin inanç olarak nerede durduğunuzun bir önemi yok. Sürekli regresyonla çalışırsanız, bir gün danışanınızı geçmiş yaşamda gezerken bulacaksınız. Ne oranda? Yaklaşık %3 oranında regresyonlar geçmiş yaşamla sonuçlanıyor. Önceden hazırlıklı olmak, ne yapacağınıza karar vermiş olmak en uygun yol.

O'nun inanç sistemini sarsmadan ve inançlarına saygılı kalarak nasıl ilerleyeceksiniz?

Önceden bir planınız olmalı… Sadece geçmiş yaşamı kullanarak tedavi yapanlar da vardır. İlgilenirseniz bu konularda araştırma yapmaya başlayabilirsiniz. Ama yinede şu bir gerçek: Bu dünyanın sorunlarını bu dünyada çözebiliriz.

Danışanınız;

- *“Ben geçmiş yaşama gitmek istiyorum”* derse… O zaman sorabilirsiniz.

-*“ Sorununuzun geçmiş yaşamdan kaynaklandığını nasıl öğrendiniz?”.*

Tabi ki bilemez… Danışanla şu şekilde konuşabilirsiniz:

-*“O zaman bu düşüncenizi de, aklımızın bir köşesinde tutarak çalışmamıza başlayabiliriz. Bilinçaltınız sorunun nerede yattığını biliyor.. bizi en uygun yere götürecektir. Endişeniz olmasın.”*

Önemli bir nokta:

Eğer hipnozdayken, siz bilinçaltına, sorunun kaynağı olarak *“geçmiş bir yaşama git*” derseniz, bilinçaltı telkine açık olduğundan bu emrinizi yerine getirmek için çalışacak ve belki de olmayan bazı şeyler uyduracaktır. Bu durumlara düşmekten kaçının. Bilinçaltına yanlış hatıralar yerleştirmeyin.

Danışan, kendiliğinden geçmiş yaşama giderse, endişelenmeyin. Bu kitapta, bu yaşam için öğreneceğiniz tüm teknikler geçmiş yaşamda da aynen işle-yecektir. Zaman diliminin nerede sonlandığı önemli değil. Sorun neredeyse orada halledin. Bu yaşamda, anne karnında, hatta bazen babasının spermi içinde, bazen ruhlar âleminde. Amacımız iyileştirmek… İyileştirmek için danışanın bilinçaltı size ne yol gösteriyorsa, o yolda iyileştirmeyi yapın.

Regresyon Seansına Başlarken

Önceki seansın kısa bir tekrarını yapın ve hatırlamasını sağlayın

---

- Seanstan sonra kendini nasıl hissetti?
- Kendisinde eskisine göre neleri daha farklı yaşadı?
- Hala herhangi bir endişesi var mı?
- Aklında sormaktan çekindiği bir şey var mı?
- "*Seanstan önce bunu mutlaka anlatmam gerekirdi*" diye düşündüğü bir olay var mı?
- Size anlatmadığı ama "*ya regresyonda ortaya çıkarsa*" diye çekindiği bir olay var mı?

"Yeni bir seansa hazır mısınız?" diye sorun. Olumlu yanıt alırken bile yanıtın ardında saklanmış olabilecek herhangi bir çekingenlik belirtisini gözlemlemeye çalışın.

Danışana önceden neler söyleyeceksiniz?

Bu konuda görüşler biraz çatışmalıdır. Mümkün olduğunca az açıklama yapın diyenler vardır. Daha çok seansın amacını söyleyin ve regresyondan bahsetmeyin diyen ustalar da vardır.

"Kendi bacağınızı kurşunlamayın" esprisiyle, *"ayrıntı verirseniz başarılı olma şansınız azalır"* diyenler var ama bu görüşü destekleyen belirgin bir gözlem yoktur.

Her terapist bu sorunu nasıl karşılayacağına kendisi karar verebilir. Karşınızdaki kişinin eğitim düzeyi, daha önceden bu konularla olan ilgisi, sorunun ne olduğu gibi birçok etken, standart bir yaklaşımı engeller.

Benim gözlemim ne? Ne kadar açıklayıcı olursam o kadar iyi sonuç aldığımı düşünüyorum. Sonuçta yaptığımız O'nun yararına olan bir işlem. Geçmişteki olayları aynen yaşaması, aynı acıları fiziksel düzeyde çekmesi anlamına gelmiyor. Bilmediği bir takım olaylar varsa ve bunlarla yüzleşmekten korkuyorsa, işte sorunun kalbi de burasıdır. Bugüne kadar bilseydi zaten düzeltirdi.

Hipnoz seanslarınızı planlarken, her seansı son seans gibi düşünün. Yani danışanınız, ofisinizden ayrılırken içinde bir şeylerin değiştiğine inanmalı, hissetmeli. Bu nedenle her seansın kendi içinde seans sonu için bazı başarı kriterleri saptayın. Bu beklentiyi danışanla paylaşın.

Neler olabilir?

- ✓ Hiç ummadığı, hatırlamadığı bir olayı öğrenecek olması
- ✓ Onu rahatsız eden duygunun bir anda yok olacağını izlemesi
- ✓ Gelecekte soruna yol açan benzer bir olayla karşılaştığı zaman aynı kötü duyguları hissetmeyeceğini hipnoz altındayken bizzat fark etmesi
- ✓ Mevcut negatif düşünce ve inançların yok olması.

Regresyon için önemli olabilecek bilgiler

Normal bir hasta-hekim görüşmesinde sorulan sorulardan daha farklı bilgileri hipnoz seansına girmeden toplamakta yarar vardır. Eğer ilk görüşmede sormamışsanız, şimdi o bilgilerin sorulma zamanıdır.

- ➢ Doğumu nasıl olmuş? Annesi çok acı çekmiş mi?

- İstenen bir bebek miymiş?
- Kendinden önce doğan çocuklar, ölenler düşenler, aldırılanlar olmuş mu?
- Danışanınız kadın ise, isteyerek sonlandırdığı gebelik var mı?
- Çocukluğunda anne babasından uzun süre ayrı kaldığı dönemler var mı?
- Annesi ve babasının O'nunla olan ilişkileri nasıl?
- Anne ve babası hakkındaki düşünceleri neler?
- Kardeşleri ile olan ilişkileri nasıl?
- Cinsellikle ilgili çocukluk anıları.
- Cinsellikle ilgili ilk bilgileri nasıl öğrendi?

Ön görüşmede aşırı endişeli bir görünümleri varsa;

Bazen kişiler aşırı analitik olurlar. Her şeyin nedenini araştırırlar. Genelde regresyon sırasında çok sık karşılaşacağınız *"bilmiyorum"* yanıtını bu zihinsel aktivitesi olan kişilerden alırsınız. Bu nedenle gerçek hipnoz oturumuna başlamadan önce bu kişilere biraz daha fazla zaman ayırın.

Şöyle konuşun:

"Hipnoz esnasında, arada sırada ben size bazı sorular soracağım ve "ilk izlenim" diyerek hızlı yanıt isteyeceğim. Bu sizin bilincinizi atlamanıza yardımcı olacak. Doğrudan bilinçaltına ulaşmanızı sağlayacak.

Şimdi basit bir çalışma yapalım. Amacım ne demek istediğimi tam olarak anlamanızı sağlamak ve nasıl yanıt vermeniz gerektiğini bilmeniz. Şimdi ben "ilk izlenim gece mi gündüz mü" diye soruyorum. Sizde birini ya da diğerini seçiyorsunuz. Eğer bunu hipnozda yapmış olsaydım bilinçaltınız nasıl yanıt vereceğini bilecekti.. tamam mı?"

Sonra danışanla pratik yapın. Verdiği her yanıttan sonra *"tamam, mükemmel, aynen böyle"* diyerek teşvik edin. Aynı hipnoz esnasında soracağınız soruları sorarak devam edin.

Eğer, O regresyon yapılacağını biliyorsa, regresyon hakkında ön yargıları varsa ya da oldukça zor bir işlem olduğunu düşünüyorsa, zaten başarısızlığa kilitlenmiş bir yapısı varsa, yine başaramayacağını düşünecektir. Bu korku, regresyon esnasında aşırı çaba göstermesine neden olur.

Özellikle önceden kendini motive etmiş, geçmişinde şimdiki durumunu açıklayacak önemli olaylar olduğuna inanmış ve bu olayları açığa çıkarmak için gelmiş kişilerde regresyon çok daha zor olabilir.

Onlara şöyle konuşun;

"Kendi yolundan çekilmen yeterli… bilinçaltının kendi işini yapmasına izin ver… Sen sadece seyret ve benim talimatlarımı izle… senin özel bir çaba ya da gayret göstermen gerekmiyor.. Tek yapacağın bedenini ve zihnini gevşetmek… Rahat olmak… Burada herhangi bir sınav vermiyorsun… Ben senin rahatlıkla bu işi yapacağına emin olmadan zaten seni zorlamam… iyice derinleşmeden regresyona başlamayacağım."

Böylece siz regresyona başlayınca, O kendisini yeteri kadar hipnotize olduğunu ve kolaylıkla ve başarıyla regresyonun gerçekleşeceğini bilecektir.

Analitik danışanların olumsuz negatif düşüncelerini, seansa başlamadan önce, EFT ile temizleyin. Gereğinden çok fazla düşünce varsa ve seansı engelleyecekse, zaten ilk seansınız da tam başarılı olmamıştır. Ama ilk seans başarılı olmuşsa, regresyon seansının başarılı olma şansı artar.

Regresyonun Gücü

Hipnotik regresyon, bir kişinin bilinçaltına duyguları ile birlikte yerleşmiş anıları elde etme yöntemidir.

Hipnotik regresyon, bir kişinin bilinçaltına duyguları ile birlikte yerleşmiş anıları elde etme yöntemidir.

Hipnozda anılar çok daha canlı hale gelir çünkü farkındalık artmıştır. Ayrıca duygulara ulaşmak kolaylaşır. Hipnoz sırasında danışan, telkinlere açık hale gelir. Aynı zamanda, iç görülerinde çok rahat kazanıldığı bir durumdur.

Çocukluktaki bazı olaylar yaşamımız üzerinde beklenildiğinden çok daha fazla etkili olmakta ve bu etkili olma hali ileri yaşlarda da sürmektedir. Bu izleri ortadan kaldırmak, hipnoterapinin gücüdür.

Bir anlamda hipnoz, hipnoz halinde oluşmuş etkileri ortadan kaldırır. Bilinçaltında, kişinin bilincinin bilmediği anılar depolanmıştır. Bilinç bundan o kadar habersizdir ki, regresyon sırasında ortaya çıkan olaylar, bazen şaşkınlıkla karşılanır. Bazen danışan, şaşkınlıkla gözünü açıp etrafına bakar. Bu yaşadıklarım gerçek mi, yoksa hayal mi görüyorum der gibidir. Böyle durumlarda *"gözlerini kapa, burada bu koltukta benim yanımdasın"* diyerek, danışanın sadece o an için geçmiş bir olayı canlandırdığını kendisine hatırlatırız.

Beklenmedik travmatik olaylarda hipnozdan bile çıkabilirler. Travmatik olay olasılığı varsa, hipnoz derinliği elde edildikten sonra kullanılan bazı koruyucu teknikler vardır:

- Bilinçaltına parmak yanıtları yerleştirerek, olayları ve duyguları yaşamaya hazır olup olmadığının sorgulanması
- Kişinin, geçmişini dışardan seyreder bir pozisyona alınması
- Kişinin koruyucu kutsal bir ışık kalkanı ile korumaya alınması
- Kişinin kendi içindeki koruyan gücün ortaya çıkarılması
- Olayın içine girmeden önce, dışardan seyrederken, olayı baştan sona birkaç kez, her seferinde daha hızlı olarak izlettirilerek duyarsızlaştırma sağlanması.
- Hipnoza başlamadan önce yoğun duygunun bir kısmının EFT ile boşaltılması

Gestalt yöntemlerini kullanmak

Gestalt kelimesinin, İngilizce ve Türkçe de karşılığı yoktur. Karşılığı yok ama hipnoz tekniği olarak güzel çözümlemeler yapmamızı sağlıyor. Bir bütünü oluşturan parçaların tekrar bir araya getirilmesini ifade ediyor. Çatışan parçalar arasında iletişim sağlayarak tekrar bütünlüğü, birliği sağlayan yöntemlerin bütününü ifade ediyor.

20 yüzyılın ortalarında Fritz Perls önderliğinde geliştirilen yöntemler, analizi, açıklamayı bir kenara koyarak, odaklanmayı farkındalık üzerinde topluyor. Farkında olmak, hissetmek ve harekete geçmek…

Bu yöntemle, kendi içindeki duygularına dalarak ve sorunun çözümüne odaklanarak, çoğu zaman bastırılmış duyguların salınması sağlanıyor…

Regresyon çalışması, hızlı çözülme sağlayan bir yöntemdir. Burada amaç farklı parçalar arasında diyalog sağlanmasıdır. Burada Gestalt yöntemleri, basitleştirilmiş ve parça parça regresyon içine yedirilmiş, parts terapisi olarak görülebilir. Parçalar, regresyonun akışı esnasında, kişinin içinde ortaya

çıkan değişik kişilik komponentleri arasında olabilir. Çocuk kısımla, erişkin kısım arasında olabilir ki bunun çok standartlaşmış şekli, "çocuğun bilgilendirilmesi" çalışmasıdır. Bazen görüşmeyi bedenin değişik parçaları arasında bile yaptırabilirsiniz.

Perls'in klasik Gestalt terapisinde, sahneye karşılıklı iki sandalye yerleştirilir ve parçalar bu hayali sandalyelere oturtularak konuşturulur. İki tarafın kendisini ifade etmesi sağlanır. Hipnozdayken bu sistem çok iyi işler. Bu nedenle sandalye koymaya gerek yoktur. Bilinçaltı kendisine verilen telkin doğrultusunda hangi parça adına konuşmasını istersek onun adına konuşur. Danışan, kendi parçaları adına çok yaratıcı, kendine içgöçü kazandırıcı konuşmalar yapar. Tartışır, uzlaşır, tekparça haline gelir. Terapist burada yönlendirici konumdan çok arabulucu konuma geçer. Bu görüşmelerde parçaların birbirine soru sorması engellenmelidir. Soru yerine kendilerini ifade ederler. Çünkü sorular bilinçli kısmı açığa çıkarır.

Kendini ifade edemeyen, tıkanan, duygularını bir türlü açamayan parça olduğu zaman, danışanın ellerine bir yastık verir: *" boşalt o duygularını bu yastığın içine"* diyerek duygu boşaltmayı sağlar… Duygular açığa çıkarıldıktan sonra, artık üretilecek parçalar ve diyaloglar tamamıyla terapistin yaratıcılığına kalmıştır. Anne ile, baba ile, acı çektirenler, acı çeken parçalarla, duyguların kendileriyle diyaloglar başlatabilir. Salınmamış, boğulmuş duran duygular, bu yaratıcılık sayesinde açığa çıkarılır. Yıllarca tıkalı duran kanallar birden açılır. Burada af sağlanması kritik önemdedir. Kısa kısa olaylar söz konusuysa af hemen orada olay üzerinde sağlanmalıdır. Ama anne veya baba gibi yıllarca o kişinin hayatında olmuş yakınları sürekli çatışma yaratmışsa, sürekli kötü davranmışsa, yeterli sevgi göstermemişse, regresyonun yoğunluğu içinde sağlıklı af oluşamayabilir. Bu tip durumlarda ayrı bir seansla af görüşmeleri yaptırılır.

İndüksiyona Başlamak

İlk seansta iyi hazırlanmış bir danışanı hipnoza almak, derinleştirmek, regresyonla ilk olaya ulaşmak 5 dakikadan fazla zamanınızı almaz.

Önceki seansta her türlü çapanızı hazırladınız. Yani O'nu bu seansta hızla indüksiyona almak ve hızla derinleştirmek için gerekli bilinçaltı işaretleri yerleştirdiniz. Bu seansta hızla bilinci atlayıp, derinleştirebilirsiniz.

İlk seansta iyi hazırlanmış bir danışanı hipnoza almak, derinleştirmek, regresyonla ilk olaya ulaşmak 5 dakikadan fazla zamanınızı almaz. Cesur, atılgan olun. Elde edeceğiniz sonuca güveninin. Her davranışınızla bu güveni danışanınıza nakledin. Hızlı indüksiyonları kullanmaktan çekinmeyin.. ilk seansı hep bu seansı düşünerek yönetin.. Çapalarınızı hazırlayın. Hipnoz olduğuna dair ikna edici testlerinizi uygulayın. Somnanbulism, yani derin hipnoz elde ettiğinizden emin olmadan ilk seansı sonlandırmayın. Telkinlerle, şartlamalarla, güçlendirmelerle O'nu her yönden bu seansa hazırlamış olun. Artık bu seansta onu tekrar hipnoza girdiğine ikna etmekle vakit kaybetmeyin.

Önceki seanstan sonra size hipnozla ilgili yaşadığı farklı deneyimleri aktarmışsa, bu deneyimleri hatırlatarak derinleştiririn. (örneğin kollarında ağırlaşma, uyuşma, hafifleşme, gördüğü farklı hayaller gibi..) Önceki seansta bu değişimleri bir dahaki seansta daha kuvvetli yaşayacaksın demeyi unutmayın…

Regresyon

10 adımda regresyon işlemi

---

1. Danışanın duygusunu ortaya çıkarın.
2. Bu duyguyu geçmişteki olaya bağlantı için kullanın
3. Olayı yeniden yaşamasını sağlayın
4. Olayı erişkin aklıyla tekrar değerlendirtin.
5. Eski programları ortadan kaldırın
6. Yeni programı yerleştirin
7. İBO ve SGO'ları (**İ**lk **B**aşlatan **O**lay ve **S**onradan **G**üçlendiren **O**lay) yeni anlayışla yeniden yaşatın.
8. Çocukta oluşan değişimleri erişkinin de hissetmesini sağlayın.
9. O'nu bu değişiklikle geleceğe yönlendirin.
10. İlave telkinlerle değişikliği güçlendirin.

Belli bir duyguyu kullanarak regresyon oluşturmak

Regresyon ya oluşmazsa? Bu korku başlı başına iyi regresyon elde edememenizin temelidir. İyi bir hazırlık önemlidir. Sadece Danışanı değil, kendinizi de iyi hazırlayacaksınız.

Regresyon yaparken başarısızlığa neden olan etkenler şunlardır:

- ✓ Yeteri derinlikte hipnoz oluşturamamak

- ✓ Danışanı hislerini hissetmeye ve bedende hislerin yerini bulmaya yeteri kadar şartlayamamak.
- ✓ Duygu ve hislerini yeteri kadar açığa çıkaramamak..
- ✓ Danışanın zihnine, duygularla olaylar arasında bağlantı bulunduğu fikrini tam yerleştirememiş olmak.
- ✓ Danışanı regresyona yönlendiririrken yeteri kadar yönlendirici olamamak.
- ✓ Danışanın sizin talimatlarınıza hızla yanıt vermesini sağlayamamak
- ✓ Danışanı izlenimlerini aktarmakta yeteri kadar cesaretlendirememek
- ✓ Danışanın korkularını nasıl boşaltacağınızı bilememek
- ✓ Regresyonda şimdiki zamanda konuşmasını sağlayamamak
- ✓ Regresyonu aniden sonlandıracak kelime ve ifadeleri kullanmak
- ✓ Danışanı yeteri kadar olayın içine çekememek
- ✓ Danışanı regresyonda tutamamak ve regresyonu güçlendirememek.

Çoğu sorunun altında bilinçaltının halledilmediğine inandığı olaylarla bağlantılı olarak yarattığı duygular söz konusudur.

Duygularla geçmiş olay, düşünce ya da inanca ulaşmak en güçlü regresyon tekniğidir. Birçok sorun, hastalık ve inanç yok edilememiş ve bastırılmış duyguların sonucunda ortaya çıkar. Biz bu duyguları yakalarsak, bu duygulara neden olan olayları da bilinçaltından yakalayıp ortaya çıkarabiliriz.

O halde daha ilk seanstan başlayarak kişinin duygularına hitap etmenin yolunu aramalıyız. Kişilerin duygularını ortaya çıkarmadan duygu köprüsü kurmaya çalışmak seansınızı hüsranla sonlandırabilir. Bu nedenle ilk seanstan başlayarak hislerini hissetmek yönünde telkinler vererek, kişiyi hazırlamamız gerekir.

En basit telkinimiz şu olabilir;

“Bir daha hipnoz yaparken ben size bir duygunuzu fark etmenizi isteyeceğim ve siz anında ve kuvvetle o duygunun farkında olacaksınız. Bunu sağlamak için bir gayret göstermeyeceksiniz. Kendiliğinden ve otomatik olarak bu duygu yüzeye ulaşacak ve bu olay olduğu her durumda daha derin hipnoza gideceksiniz. Şimdi bunun nasıl olduğunu size göstereceğim.“

O anda, O’nun üzerinde ya da temasını hissedeceği ne mevcutsa onları kullanarak telkinlerinizi sürdürün:

“Az önce, hiç farkında değilken, şimdi ben söylediğim için zihnin ayaklarındaki ayakkabıların farkında oluyor... Her geçen an onları daha güçlü fark ediyorsunuz… Bu duygu çıplak ayakla kumlarda dolaşmaktan daha farklı bir duygu… Bunu hissediyor ve daha derin bir hipnoza gidiyorsun.“

Ya da ellerini altındaki kumaşı, bacağındaki pantolon ya da eteği, kolundaki saati, parmağındaki yüzüğü, boynundaki kolyeyi, klimanın sesini, koltuğun sırtına yaptığı baskıyı aynı sözlerle hatırlatın.

Emniyetli ve güvenli bir ortam sağlaması açısından, yararlı olan şu sözleri söylemeyi unutmayın:

“Ben sana koltuğun sırtına yaptığı baskıyı hatırlattığım, fark ettirdiğim her durumda burada bu odada, bu koltukta benim yanımda emniyette ve güvende olduğunu bileceksin… Bu rahatlığı ve emniyeti hisseder hissetmez daha derin hipnoza gireceksin, daha derine gideceksin… ”

İlk seanssa ve daha önce uygulamadıysanız:

“Şimdi de göz kapaklarının birbirine temasını hissediyor ve daha derin gevşiyorsun. Daha derin gevşerken onları daha sıkı daha sıkı kilitliyorsun.” diyerek göz kilitlemesi testini yapabilirsiniz.

İlk seansta bunları uygulamış olsanız bile, duygu bağlantısı kurmadan aynı işlemlerden geçirin. Sadece isterseniz göz kilitlenmesini geçebilirsiniz.

Göz kilitlenmesi yerine şöyle devam edin:

"Şimdi de, dikkatin sorununa doğru yönleniyor... Sorununla ilgili duyguna yöneliyorsun… Bu sorunla yüz yüze geldiğin her zaman içinde fark ettiğin his bu… Her zaman bunu hissediyorsun ve sorunun yaşıyorsun… Hoşlanmadığın bir duygu... Şimdi onun farkında oluyorsun… hem bilincinle, hem bilinçaltınla.. Onunla temasa geçtiğini biliyorum çünkü nefesin sıklaşmaya başladı... (ya da onun bu duyguyla bağlantı sağladığını gösteren hangi fizyolojik değişiklikleri fark ettiyseniz – kas seğirmesi, kasılma, göz yaşı.. Ciltte soluklaşma gibi- hemen onları söyleyin… Odaklanmasını güçlendirin.)

Bu yaklaşım hızla ve güvenilir bir şekilde O'nun sorununa neden olan ilk olayla bağlantı sağlayacak, duyguyu oluşturmasını sağlayacaktır. Çünkü O'nu telkinlerinizle duygu oluşturmaya şartlamış olacaksınız... Hipnoz böyle bir şeydir… Neye şartlarsanız o yanıtı alırsınız... Zaten sorunlarının kaynağı da böyle oluşmuştur. Bilinçaltı bir şeye şartlanmıştır… ve kişi bu şekilde anında aynı otomatik tepkileri verir. Onun sorununa neden olan mekanizmayı, artık sorununu çözmek için kullanıyoruz…

Duygunun tanımlanması gerekli mi?

Duygunun uyandırılması ve çoğaltılması regresyon seansının en kilit yeridir. Duygu olmazsa güvenilir regresyon olma şansı çok azalıyor. O halde bu duyguyu yakalamak için ne kadar spesifik olursak o kadar güçlü bağlantı olanağını buluruz.

Standart yaklaşım:

"Sorununa yol açan duygu… Seni bugün bu koltuğa oturtmuş olan duygu... Yıllardır yok etmeye çalıştığın duygu…" gibi tam kesin olmayan ifadelerle

duyguyu tanımlamaktır… Çoğu zaman başarılı olur… Ama her zaman değil…

Örnek Olgu – 1:

Başarılı ama huzursuz ve şeker hastası bir iş adamı…

Başarılı bir iş adamı… Ama huzursuz… Aynı zamanda şeker hastası… İnsülin kullanıyor… İşler yetişmiyor duygusu var… Yani primer duygu stres gibi görünüyor. Ama ön görüşmede babasına karşı bazı olumsuz duyguları da olduğunu fark etti.

Regresyonda ilk olay

7 yaş… İlkokulda öğretmeni tarafından aşağılanıyor…

İkinci olay:

Lisede basket seçmelerinde başarısız oluyor. Babası tarafından eleştiriliyor.

Üçüncü olay:

Üniversite sınavlarını kazanıyor ama babası memnun değil. Her üç olayda da temel duygunun başaramama korkusu olduğu belirlendi. Yani geliş duygusu ile ortaya çıkan duygu birbirinden farklıydı.

Bazı danışanlar için zaten o rahatsız edici duygu bellidir. Örneğin korku, panik atak, endişe, fobiler, korkunun değişik biçimleridir. O zaman *"içinde bir korku var"* diyerek duyguyu uyandırmaya başlayabiliriz. Korkuya benzer duygular arasında huzursuzluk, sürekli kötü bir şeyler olacakmış hissi sayılabilir. Bazen de korku bile tanımlıdır. O zaman işimiz çok daha kolaydır. Örneğin yükseklik korkusu gibi, yalnız kalma korkusu gibi…

Yalnız kalma korkusu ile yalnızlık hissetme duygusu birbirinden farklıdır. Danışan yalnızlıktan şikâyet ediyorsa, *"Kimse beni sevmiyor… Kimseyle dost olamıyorum"* gibi ifadeler kullanacaktır. Bu danışana *"yalnızlık korkun*

var" diyerek duygu uyandırması yaparsak, yanlış olaylara gidebiliriz. O nedenle olduğunca danışanın ifadesine sadık kalmaya çalışalım.

Bazı danışanlar, ne hissettiğini bilmez*. "Mutsuzum"* der. "*kendimi iyi hissetmiyorum*" der. *"hayattan zevk almıyorum*" der. Bu danışanlarda duygu uyandırmak biraz daha güçtür. Görüşme esnasında mümkün olduğunca onların dünyasına girmemiz gerekir. Danışanın düşüncelerini anlayacak sorularla dilini düzeltmeye çalışırız ama tüm çabalarımıza rağmen sonuç alamazsak yine ucu açık sözlerle duyguyu uyandırabiliriz. Eğer telkinlerimize rağmen duygu titremediyse **yakın zamanda bildiği ve kendisini o şekilde hissettiği bir olaya** regresyon yaparız. O olayı canlandırdıktan sonra ne hissettiğini daha iyi tanımlayabilir. Tanımlamasa bile olayı yaşamaya başladığı anda duyguyu da yaşamaya başlar. O yaşadığı duyguya odaklayıp, o duyguyu güçlendirip oradan geçmişe atlamaya çalışırız.

Bazen de duyguyu uyandıran olaylar benzersiz ama duygunun ne olduğu belli değildir…

Duygunun yakalanan fiziksel belirtilerle güçlendirilmesi

Sağlıklı, etkili güzel bir regresyon yapmanın en önemli noktası, duyguyu uyandırmak ve oluşturmaktır. Bu nedenle duyguyu hissettiğinin belirtilerini yakalayana kadar duyguyu güçlendiren telkinlerde bulunun. Yani gevşemiş halden gergin hale dönüyorsa ya da sorunu bir fobiyse, yüzüne korkar bir ifade geldiyse, huzursuz bir görüntü aldıysa vs.. bu işaretleri yakalayana kadar telkinleri tekrar güçlendirin.

Yakaladığınız her işareti geri bildirimle O'na bildirin ve farkında olmasını sağlayın. Farkında oldukça duygu daha da güçlenecektir. Yani küçük bir işaret yakaladığınız anda üzerine gidin. çoğaltın… çoğaltın... örneğin küçük bir gözyaşı yakaladınız... hemen üzerine gidin…

"B*u göz yaşına neden olan, ağlamak istediğin… bu duygu geliyor… yüzeye doğru… yüzün kızarıyor… ve duygu gittikçe daha da güçleniyor… içine bir çeşmeden akan sular gibi doldurmaya başlıyor… yüzünü ve bedenini doldurmaya başlıyor…*"

Amacımız o duyguyu güçlendirebileceğimiz kadar güçlendirmek… Hatta gerçek yaşamda yaşadığından çok daha güçlü hissetmesini sağlamak. Çünkü duygu radyo sinyali gibidir ve ilk olaydan itibaren yayılarak bugüne gelen bir dalgadır. Duyguyu yakalayıp, geriye yayının ilk başladığı olaya kadar takip etmek istiyoruz.

Eğer duyguları çok güçlü bir kişiyle çalışıyorsanız, gerçekten duygu ortaya bir taşma şeklinde bir reaksiyon şeklinde kendini vuracaktır. Belki ağlayacaklar… belki dövünecekler... belki kasılacaklar... bu durumda müdahale etmeyin... duygularını boşaltmalarına izin verin... paniğe kapılmaya gerek yok... birazdan duygu boşalınca sakinleşecektir... hatta duyguyu boşaltması için teşvik edin... sadece bunu yaşaması ve boşaltması bile tek başına tedavi edicidir.

Duyguyu yakaladıktan sonra:

O'na söyleyin.. *"Bu duygu seni sorununa neden olan olaylara bağlayan bir köprü… kendini böyle hissettiğin her zaman ortaya çıkan duygu bu... ve yaşamında ilk kez bu duyguyu yaşadığın ana seni bağlayan duygu bu... şimdi bu duygu seni, böyle hissettiğin o ana götürecek... Ben 5 den 1 e doğru sayarken duygu seni böyle hissettiğin bir ana götürmeye başlıyor...*

5… duyguya odaklanıyorsun…

4... şimdi u duyguya bağlı bir olay gidiyorsun.

3... böyle hissettiğin ilk ana doğru gidiyoruz..

2… gittikçe genç.. hatta belki daha küçük.. çocuk belki bebek oluyorsun.. ellerin ayakların küçülüyor…

1… bir olay, bir sahne, bir görüntü, bir an beliriyor ve.. şimdi oradasın...”

Danışanı geçmişe doğru yönlendirirken alnına hafif hafif tıklamak etkili bir yöntemdir… bir çeşit bilinci meşgul etme tekniği olarak düşünebilirsiniz... çok hafif bir dokunma olmalıdır... okşama gibi... sadece işaret ya da orta parmağınızla dokunun... saniyede 3-4 vuruş içerecek bir hız yeterlidir...

Bu dokunuş tekniğini, gözlerini kilitletirken verdiğiniz telkinlere dikkatini yoğunlaştırmasını istediğiniz zamanlarda da kullanın. Tıklama telkine daha açık hale getirir.

Olayı basit sorularla canlandırmaya çalışın…

Hipnozun basit kuralı: *“ Daima küçük başarılardan büyüklerine geç...”*

O’nu geçmişindeki bir olaya götürdüğünüz zaman, basit sorularla başlayın..

İlk soru:

“ İlk izlenimin… Gece mi gündüz mü? ”

Bu O’nun için çok yararlıdır... bir anda tüm sahneyi bir araya toplayamaz... karışık parçalar zihninde yüzmektedir... en kolay ayırt edeceği budur... “gecemi gündüz mü?” “aydınlık mı karanlık mı?” İlk izlenim…

“Hemen söyle, düşünme, içine ilk doğanı söyle, hissettiğini söyle…” gibi sözlerle doğrudan O’nun bilinçaltına sesleniyorsunuz... bilinci devre dışı bıraktırıyorsunuz... bilinç karıştıkça olay **RVF** den **HA** ya döner...

İkinci soru:

“İçerde misin dışarıda mı?” yanıtı bekleyin.

Üçüncü soru:

“Yalnız mısın kimse var mı?’

Kimse varsa:

Kim ya da kimler olduğunu sorun.

Bu sorularla O'nu gerçek bir yeniden yaşamaya doğru yönlendiriyorsunuz. Olayın, sahnenin içine sokuyorsunuz. Sahnenin baş aktörü yapıyorsunuz.

Eğer yalnızsa, sorun:

"İlk izlenimin… ayakta mısın, oturuyor musun, ya da yatıyor musun?"

"Hızla yanıtla… ilk izlenim… düşünme!…"

Hiç düşünmesine fırsat vermeyin.. Ne kadar hızlı yanıt, o kadar bilinçaltı yanıtlar… durdukça, düşündükçe bilinç devreye girer... yanıt vermiyorlarsa, ya ne uyduracaklarını düşünüyorlardır, ya da hatırlamak için çaba harcayıp, bir takım geçmiş olayları düşünüyorlardır... bu nedenle sürekli konuşun... bilinci meşgul edin…

"Bilmiyorum" derse:

"*Bilmediğini biliyorum… 1,2,3... ilk izlenim gecemi gündüz mü? seç birini…* "

Eğer gerçekten derin hipnozdaysa, gerçekten duyguyu yakaladıysanız, bilmeyeceği bir şey yoktur. Mutlaka bir şeyler titremiştir. Bu sadece korku olabilir. O deneyimi tekrar yaşamaktan korkuyordur. O'nun için en kolayı "bilmiyorum" diyerek olaydan kaçmaya çalışmaktır. Bu nedenle alnına hafifçe tıklarken yukarıdaki soruyu tekrarlayın. Israrcı olursanız ödülünü alırsınız.

Neden korkabilir?

Öncelikle ilk izlenimin yanlış olduğundan, yanlış bir yanıt vermekten korkabilir. İkincisi aslında olayı yaşamaya başlamıştır ama gerçekten hoş olmayan, rahatsız edici sahnelerle, aktarmak istemediği bir durumla karşı karşıyadır. Korkusunu yenmek için O'na yardımcı olmamız gerekir. Hemen orada hipnozdayken korkusunun üstesinden gelemezseniz, onunla konuşun… soru-

nu anlayın ve yardımcı olun... O'nun emniyette ve güvende olduğunu fark ettirin. Sorularını yanıtlayın.

"Şimdi oradasın" dediğiniz andan itibaren danışanınızı çok dikkatle gözlemleyin... yüzündeki en ufak duygu değişimlerini fark edin... göz yuvarlarının, göz kapaklarının hareketlerini inceleyin... Danışan bir şeyler hissediyor mu? Bir şeyler gözlemliyor mu? Değişik bir ortama geçti mi? Kanaatiniz bu yöndeyse ama yanıt vermiyorsa, karşılaştığı şeylerden hoşnut değildir ya da bilinciyle değerlendirme yapıyordur.

Daima şimdiki zamanla konuşun

Çok başarılı bir hipnoz seansı, başarılı regresyon, başarılı bir canlandırma ama siz kendiniz O'nunla aynı frekansta kalmayı başaramadınız… yani sanki olay geçmişte olmuş gibi konuştunuz… ve birden O'nun RVF den HA ya dönmesine neden oldunuz... daima şimdiki zamanda kalın… kendi kendinize hayali seanslar yapıp;

"Pekala şimdi ne oluyor?… devam et... ne oluyor?" gibi ifadeler kullanmaya alışın…

Eğer, O'nun yüzünde o anda bir şeyler yaşadığını gösteren ifadeler yakalarsanız hemen sorun:

"Şu anda ne oldu?

"Hatırla" kelimesini regresyon sözlüğünüzden çıkarın

Yapacağınız en büyük hata sizin O'na *"hatırlamaya çalış"* demeniz olur. Böyle dediğiniz anda O'nu, RVF den çıkarıp HA durumuna geçirmiş olursunuz. Ayrıca hipnozun derinliği de azalır. Çünkü sizin söylediğiniz O'nun o anda yaşadıklarıyla uyuşmaz. Bilinçaltı telkine açık olduğundan, o anda kendi yaşadığını değil, sizin dediğinizi yapmak zorundadır ve hatırlama

moduna geçince her şey silinir. Hatırlamak için olaydan çıkması ve geriye bakması gerekecektir ve o anda yaşadığı olay biter.

RVF başladıktan sonra

Artık regresyon oldu, bir şeyler canlanmaya başladı. O'ndan bulunduğu yeri tanımlamasını isteyin:

"Anlat bana nerede olduğun hissini alıyorsun?".

"Ne görüyorsun?" diye sormayın. Henüz bir şey görmeye başlamamış olabilir. O zaman size *"hiçbir şey görmüyorum"* diyecektir. Eğer bu duruma düşerseniz, tekrar olayın başına dönüp ilk izlenim sorularını yeniden sormaya başlayın ve olayı yeniden canlandırın.

Bazen canlandırmayı güçlendirmek için:

"*İlk izlenim ayakta mısın, yatıyor musun, oturuyor musun?"* diye sorabilirsiniz. Yanıt aldıktan sonra, neyin üzerinde olduğunu sorun. Bu küçük bir sıçramadır ama O'nun kolaylıkla yanıtlayabileceği bir sorudur ve başarı hissini güçlendirip motivasyonunu arttırır. Sonra ilerleyin…

-*" Neredesin, nerede oturuyorsun?"* gibi… yanıtı aldıktan sonra…

"Pekala şimdi ne oluyor?"

Regresyondaki kişiye nasıl hitap ederiz?

Regresyon başladıktan sonra artık karşınızda geçmişteki kimlik mevcuttur. Şimdiki kişiyle değil, geçmişteki kişiyle görüşüyorsunuz. Bunu O'nun anlaması için şu şekilde hitaplar kullanmaya başlayın:

"Küçük X… içerde, annesiyle beraber olan, yatmakta olan küçük X… yalnız X… 3 yaşındaki X…" Eğer küçükken özel bir ismi, lakabı varsa bunu öğrenip bu şekilde hitap edebilirsiniz.

Örneğin; sadece yalnız olduğunu öğrendiysek:

"*Pekala, yalnız, ne hissediyorsun*" diye sorarız… eğer "*mutsuzum "* derse, pekala *" yalnız mutsuz, senin böyle hissetmene ne neden oluyor?"* diye devam ederiz ya da şöyle bir soru:

"Peki yanız ve mutsuz hisseden... ilk izlenim, kaç yaşındasın?"

Yaşını öğrendikten sonra yaşını kullanarak hitap etmeye başlayın... Erişkinle konuşurken, ya erişkinin yaşıyla ya da "erişkin X", "büyük X", "şimdi burada koltukta yatan X" gibi hitaplar kullanın..

Konuşma tarzınız sesiniz konuştuğunuz kişiye göre değiştirin. Bir çocukla konuşurken, sokakta, konuşmanız nasıl farkında olmadan değişiyor… yumuşuyor… kelimeleriniz basitleşiyorsa, aynı tarzı regresyon esnasında da uygulayın. Hem böylece sesinizle çapalama yapmış ve danışanınızı o gittiği yaşa bağlamış olursunuz. Sesinizin tonundaki değişmelerden, danışan hangi kişiyle konuştuğunuzu anlayıp onun yerine geçerek yanıt verir.

Hislerini hissettikçe olaya daha gömülür…

O'nun nerede ve kimlerle olduğunu öğrendikten sonra hislerini harekete geçirici sorulara yönelin;

"Sana ne diyor?", "Bu sende nasıl bir his oluşturuyor?"

Eğer kokularla temasa geçeceği durum varsa; kokuları, sesler varsa; sesleri, temas varsa; temas duygusunu güçlendirin. Tüm duygularını harekete geçirerek olayın canlanmasını güçlendirin. Unutmayın, derin hipnozda bir insanla çalışıyorsunuz. Rahatlıkla pozitif hallüsinasyonları yaşayacak ve olaya daha fazla gömülecektir. Parçalanmış bilgileri toplayarak yaşadığı deneyimi bir bütün haline getirmeye başlar.

Etrafındaki insanları anlamaya çalışın. Etrafında başka insanlar varsa o insanlar hakkında neler hissettiğini araştırın…

“O kişi ne hissediyor?” ve sonra *“Onun böyle hissettiğini nasıl söyleyebiliyorsun?*“

Bu tip sorular görsel duygusunu harekete geçirir ve o ana kadar tam canlanma olmamışsa şimdi gerçek canlanma başlar. Canlandırmayı, olayı tekrar yaşatarak güçlendirin.

Tam canlanma oluşmadıysa, şimdi çok daha net olarak olayı yaşayacağını, her baştan başladığımızda bir önceki canlandırmada bulamadığı bazı ayrıntıları fark edeceğini kendisine telkin ederek, tekrar olayı baştan yaşamasını sağlayın. Bazen tam ne yapması ya da ne yaşaması gerektiğini anlamazlar. O zaman gerçekten derin hipnoz durumundaysa:

“Şimdi 3 den 1 e doğru sayacağım… ben 1 dediğimde tüm olayı yeni baştan gerçekten şu anda oluyormuş gibi yaşayacaksın... Bu senin için uygun mu?”

Olumlu yanıt gelirse, başarı kesinleşmiştir. Olumsuz yanıt gelirse, O, bu olayı yeniden yaşamak istemiyor demektir. Sadece uzaktan hatırlamayı seçiyor demektir. Bu şekilde yaşarsa, ancak yararlı olabileceğine ikna etmeye çalışırsınız ama danışan istemeden bunu yaşamasını sağlayamazsınız. Sonunda hipnozda da olsa son söz O’nundur..

Duygusunu sürekli hissetmesini sağlayın

Regresyonu duygu bağlantısı yaparak sağladıysanız, O’nun bu duyguya sürekli odaklanmış halde kalmasını sağlayın. Duygularını hissetmesi olayın içinde kalmasını sağlayacaktır. Duygusunu hissetmek hipnozun derinliğini de koruyacak ve regresyona devam etmenizi güvence altına alacaktır. Kendi duygularına odaklanmış bir kişi, kendi içine odaklanmış demektir. Etrafta olanların farkında olmaz.

Hipnoz altında, çevresinde süre giden olaylara karşı hisleri körelmiş bir kişi, daha kolay pozitif hallüsinasyon yaşar. Regresyon bir hallüsinasyondur. Bilinçaltı hafızasında duran olayı yeniden oluşturuyor ve yaşatıyor ama daima gerçekten orada olmadığını bilen bir parçası da vardır.

Duyguyu nerede hissediyor? Bu duygusuna daha da odaklanmasını sağlar. Bu duygunun yok olması, bedeninin o parçasında hissettiği o hissin de kaybolmasına neden olur. Eğer gerçek bir iyileşme olduysa ne kadar uğraşsa da tekrar bedeninin o bölgesinde o duyguyu oluşturamaz. Bunu ararken siz de artık o duygunun bir daha asla geri dönmeyeceği telkininde bulunun.

Problemin nasıl başladığının ortaya çıkarılması

- Burada artık gerçek regresyon tedavisi başlıyor.
- Sorun ne zaman nerede başladı? En kritik sorumuz budur. Sanki bir dedektif gibi çalışıyoruz. Hipnodetektif…
- Hangi olaylar sorunla bağlantılı?
- Bu olaylar bu sorunu nasıl başlattı?
- İlk başlatan olayı (İBO=ISE=**I**nitial **S**ensitizing **E**vent) nasıl saptarız?
- Buradan başlayarak daha sonra etkiyi güçlendiren olaylara (SGO=Sonradan güçlendiren olaylar) nasıl ilerleriz?
- O'nu yönlendirmeden nasıl çalışırız?

İlk başlatan olay (İBO) nedir?

Hipnotik Regresyon, O'nun geçmişinde kayıp kalmış bir bilgiyi, ortaya çıkarma işlemidir. Bu bilgi unutulmuş ya da bastırılmış olabilir. Kişi bazı olayları hatırlıyor olsa da, hatta sadece belli bir olayın aydınlatılması amacıyla size gelmiş olsa da, bu olayda bile muhtemelen birçok parça eksiktir. En azından olayı yaşarken neler hissettiğini, neler düşündüğünü unutmuştur.

Regresyonun en temel amacı soruna neden olan ilk olayı açığa çıkarmaktır.

Bu ne kadar basit de olsa, etkisi zayıf gibi görünse de sorunu başlatan olaydır.

Gerçekte öyle bir olayı açığa çıkardığınızı asla bilemezsiniz. Siz sadece kanıt topluyorsunuz. Belki, gerçekte böyle bir olay hiç olmadı. Ama gerçekte böyle bir olay olmamış olsa da zihin sanki olmuş gibi çalışıyorsa, bu O'nun bilinçaltının gerçeğidir.

Zaten regresyon, gerçekte olan olayın değil, kişinin o olay karşısında ne algıladığının araştırılmasıdır.

Bazı İBO lar sadece yanlış anlamlar sonucu oluşur. Çoğu olay çocukluktadır. Küçük bir çocuk erişkin bir dünyada neler olduğunu anlayacak kapasitede değildir. Etrafında oluşan olaylar onun anlayışının çok ötesindedir. Çocukken bir düşünce, bir inanç, O'na telkin edildiği için İBO ortaya çıkar.

Yani İBO'nun kaynağı telkindir. İBO çocukken yerleştirilmiş direkt telkindir.

Çocuklar telkine çok açıktır. Özellikle de bu telkin onun otorite, güçlü ya da inandığı bir kişi tarafından yapılmışsa… Anne gibi, baba gibi, öğretmen gibi… Çocuğun zihninde canavarlar, ejderhalar gerçektir… keza melekler, hayaletler de öyle… çocuk inanır... Çocuğa söylenen söz ve davranışlar, bilince takılmadan doğrudan bilinçaltının inanç sistemi olur... Her şey çocuğa, erişkine göre daha önemli ve büyük gözükür... keza olaylar da… Bir çok olayı çocuk abartarak değerlendirir. Erişkin için basit bir olay, çocuk için çok ciddi değerlendirmelere uğrar.

Kısaca İBO'ın travmatik olması gerekmez. Sadece çocuk açısından inandırıcı ve önemli olması yeterlidir.

İBO, O'nun bilinen öyküsüyle örtüşmelidir. Daha önceden verdiği bilgilere uygun olması beklenir. Bilinen bir travmatik olay yoksa çoğu İBO, 7 yaşından önce oluşur. Bir çoğu 3 yaşın altındadır…

Doğumunu olumsuz yaşayanlar…

Regresyon çalışmaları ve benim çalışmalarımda da saptadığım gibi, doğum olayının bizzat kendisi kişi üzerinde travmatik ve kalıcı etki bırakabilmektedir. Bazen, regresyonda, doğum İBO olarak karşımıza çıkar.

Bilinçaltı, fetus döneminden başlayarak, anne karnına düştüğü andan itibaren, kayıtlarını tutmaya başlar ve bir kadın-doğum uzmanı olarak bunu öğrendikten sonra şöyle geriye bakıp, yaptırdığım ve şahit olduğum doğumları hatırladıkça hatırlamak istemedim. İstemeden yeni doğmakta olan canlı üzerinde yarattığımız travmaları düşünmek bile istemiyorum. Ve bilinçaltının nasıl kayıt tuttuğunu öğrendikten sonra, tüm bedenin hücrelerinin bilinçaltı olarak görevli olduğunu anladıktan sonra, bir fetusu oluştuğu andan doğumuna kadar binlerce kez ultrasonla gözlemleme ve izleme mutluluğunu tatmış bir kişi olarak, daha ilk günlerinden itibaren bir canın can olduğu andan itibaren, kayıt tutması gerektiğine ve tuttuğuna yürekten inanıyorum…

Doğum esnasında yaşanan stresler anneden kaynaklı olabilir. Doğum eyleminden kaynaklı olabilir. Doğumu yaptıran kişilerin duygularından kaynaklı olabilir. Özellikle en önemli etken annedir. Doğum sırasında annenin yoğun kaygısı otizm olgularında etken olarak gösterilmektedir.

Bu kadar etkisi var mıdır? Yaşam kaygısı olan birçok danışanımda, regresyon terapilerinde, doğum olayının yaratmış olduğu olumsuz etkiyi bizzat gözlemledim…

Anne stresliyse ve kaygılıysa, doğum sırasında kaygılı olan annelerin çoğunda bu kaygının doğum zamanından çok önce başladığını biliyoruz. Birazdan okuyacağınız olguda da saptadığım gibi bu kaygılar fetusa, doğum başlamadan önce bulaşmaya başlıyor. Tabi sadece doğumla ilgili kaygılar değil. Annenin yaşadığı, taşıdığı tüm kaygılar fetusa sızıyor. Nasıl'ını sormayın ama sızıyor.

O halde regresyonda doğum esnasındaki kaygıların anne kaynaklı olduğu saptanırsa, o zaman bu kaygıların kaynağının daha gerilerde olabileceğini de düşünmeli ve daha önceki zamanları yani fetusun kötü duygularla bulaşmış bir uterus ortamından yola çıkıp çıkmadığını araştırmamız gerekir…

Doğum esnasında anne bağırıyorsa, doğmakta olan bebek bu bağırışları kendi üzerine alınır. Yani annesine böyle eziyet verdiği için suçluluk duyar ya da annesinin kendini istemediğini ve bu nedenle bağırdığını düşünebilir. İstenmiyorum duygusu, kendi başına emniyet ve güven duygusunun azalmasına neden olur. Öte yandan kendine karşı yıkıcı duyguların tetiği çekilmiş olur…

Doğum olayı uzamışsa, ters gelme, zor doğum gibi durumlar söz konusuysa, anne bu nedenle korkmaya başlamışsa yani anne kendi hayatından endişe duymaya başlamışsa, bebek bu duyguları otomatik olarak satın alır ve kendi yaşamı için kaygı duymaya başlar. İlerde yaşayacağı panik atakların temeli atılmış olur.

Örnek Olgu – 2

Ters vajinal doğum

Panik atakları olan bir hasta, danışmak için gelmişti. Görüşme esnasında yakınmalarına dayanarak, şimdi anımsamıyorum ama nedense, sorunlarının doğum olayından kaynaklı olabileceği izlenimi uyandı bende. Kendisine bu izlenimimi söyledim. Kendisinin doğumuyla ilgili hiçbir bilgisi olmadığına

o anda kendisi de şaşırdı ve hemen cep telefonundan annesini aradı. Gerçekten de çok zor bir doğum olduğunu, ters geldiğini, doğum esnasında doktorların oldukça uğraştığını ve telaşlandığını öğrendi. Annesi ebe olduğundan ve sezaryen doğuma şiddetle karşı çıktığından, vajinal yoldan çok zorlanarak doğum yapmıştı.

Bazı annelerin yeni doğan bebeklerini (hatta bazı anneler severken bu sözleri sarf ederler bebeklerine.. onların anlamadıklarını düşünerek), büyüyen çocuklarını, sözleriyle, doğum olayına karşı negatif koşullandıklarını biliyoruz. "Ben seni doğururken neler çektim" sözü, kendi başına bilinçaltının doğum olayı hakkında negatif inanç yerleştirmesine neden olur ve sadece bu tip sözlerden dolayı kişide suçluluk duygusu yerleşir. Bu suçluluk duygusunun ortadan kaldırılması amacıyla doğum olayının yeniden yaşanması gerekir ya da zaten bilinçaltı yanlış olarak yerleştirilmiş olsa da bu negatif inancı regresyon esnasında karşımıza çıkarır.

Danışanı doğum olayına nasıl götürürüz?

Duygu bağlantısı ile, doğrudan danışan kendi gider. Eğer meselenin çözümü oradaysa, biz duyguyu takip ederken, bu olaylar canlanmaya başlar. Burada özel bir yönlendirmemizin olmasa gerekmiyor. İlk anda doğum kanalında ya da anne karnında olduğunu anlayamaz. Hatta sorduğunuz sorulara, "hiçbir şey" diye yanıt verir ama hali zor bir durumda olduğunu, rahatsız bir yerde olduğunu gösterir. Gerginleşmiştir, yüzü kasılmıştır. Sanki nerede olduğunu anlamaya çalışan bir çocuk şaşkınlığı içindedir.

Karanlık olduğunu, etrafında baskı olduğunu söylerler. Böyle durumlarda, yönlendirme yapmaktan kaçınmak gerekir. Hemen *"anne karnında mısın"* diye sormadan, klasik durumu saptayıcı sorularda ısrar etmemiz gerekir. Özellikle yaşını öğrenmekte yarar vardır. Çünkü çocuk olarak da karanlık bir odada, kapalı bir yerde olabilir.

Bazen de doğrudan, telkinlerle danışanı doğum olayına yönlendiren terapistler vardır. Ama duyguyu takip etmek ve bilinçaltına güvenmek en doğrusudur. Bilinçaltı kendiliğinden duygu bağlantısı ile gidecektir.

"Şimdi 6 aylıksın… şimdi yeni doğmuş gibisin... etrafında sesleri, ışıkları ilk kez farklı bir şekilde algılıyorsun. Daha ilk nefesini henüz aldın. Şimdi daha da geçmişe doğru gidiyorsun… şimdi karanlık bir kanala giriyorsun… Annenin karnındasın ama artık annenin karnından ayrılmana çok az kaldı." gibi sözlerle danışanı doğum olayına ya da anne karnına yönlendirilebilir. Tabi burada amacımız, danışanı gezmeye götürmek değildir. Amacımız orada bir iyileştirme yapmaktır.

Her kademede hangi duygu için ilk başlatan olayı arıyorsak, sürekli sorgulayarak, kendisini emniyette ve güvende hissettiği ya da suçluluk duygusunu hissetmediği bir anı yakalamaya çalışırız. Yine bebeğin bu dünyaya geldiğinden dolayı mutlu hissedip hissetmediğini sorgulayabiliriz. Bu tip bir soruda yanıtın gerçekten bilinçaltından geldiğinden emin olmalıyız. Regresyonda olan bir kişi bu soru karşısında bilinç kısmını çalıştırıp, hemen *"hayır, keşke annem beni doğurmasaydı"* diyebilir. Bu durumda, şüphelenirsek sorgulamayı parmak bağlantısı ile tekrarlayabiliriz.

Bazı danışanların bilinçaltı gerçekten her yönüyle doğum olayını kaydetmiştir. Danışanlarımdan biri, *"ne kadar da suratsız bir ebem varmış"* demişti seans esnasında…

Annesinin kendisini sevmediğini düşünen bir danışanın, doğduktan sonra annesinin kucağına ilk gittiği anda, annesinin gözlerine baktırılması, annesinin gözlerinde ne gördüğünün sorulması bazen bir anda duvarların yıkılmasına, gözyaşlarının boşalmasına neden olabilir. Bebek annesinin gözlerinde sevgiyi görür.

Bebeğin, fetus'un algılamalarını öğrendikten sonra, bu algılamaları yok etmek için birazdan anlatacağım tekniklerden yararlanırız. Anne karnındaki karışık duyguları yok etmek için EFT'nin son derece etkili olduğunu belirtmeliyim.

Danışanı yönlendirmekten kaçının

Olayın ne olduğunu bildiğiniz gibi bir kanıya kapılmayın, daima aptal kalın (stay stupid!) ya da danışanın, sorunun "şu" olduğu gibi yönlendirmelerinin etkisi altında kalmayın.

Hemen her regresyon seansından sonra "bu olayın yaşamımda olduğunu hiç bilmiyordum" ya da " bu olayın şimdiki sorunumun kaynağı olacağını hiç düşünmemiştim" derler. Belli bir olaya, belli bir şahsın üzerine telkinlerde bulunmayın. Bu durumunuzu hipnoz öncesi, hipnoz sonrası ve hipnoz esnasında koruyun. Çünkü bu zamanlarda da telkine açık durumdadırlar.

O'nun öyküsünde travmatik olaylar olabilir. Bu olaylar semptomların ortaya çıkmasıyla paralellik gösterebilir ama bunu sadece not alın. Bu İBO'ın bu olduğunun kanıtı değildir. Bu olayı bulacağım diye uğraşmayın. Bilinçaltının sizi götürdüğü ve gösterdiği olaylara saygı duyun ve Bilinçaltına güvenin.

Ne olursa olsun, "mutlaka olay budur" diyecek kadar açık bir olay olsa da, duygu köprüsü kurarak regresyon yapmaya çalışın. Bu regresyonla bu olaya gelmiş olsanız bile, daha geriye gitmeye çalışın. Bilinen olay SGO olabilir. İBO olduğunu anlamak için olayla bağlantı kurduğumuz duygunun, bu olay için *"eski mi? yeni mi"* olduğunu sorun.

Bu olayda hissettiğin duygu senin için yeni bir duygu mu? Yani ilk kez yaşadığın bir duygu mu? Yoksa daha önce de yaşadığın bir duygu gibi mi?

Yeni dese bile, yine regresyona devam edin ama yönlendirmeden.

”İlk hissettiğin olaya gidiyoruz” diyerek regresyon yapın. “daha önceki bir zamanda hissettiğin olaya gidiyoruz” diyerek yanlış bir İBO yaratabilirsiniz. Bilinçaltı her telkini yerine getirmek için çalışır. Gerçekte İBO’yu bulmuş olsanız bile, daha öncesinde başka bir olay olduğunu söylerseniz bilinçaltı buna uygun bir olay uydurabilir.

Hipnoz ile olayları ortaya çıkaracak güçlü bir silaha sahipsiniz. Bilincin bildiklerinden çok daha fazlasını hipnoz ile ortaya çıkarabilirsiniz. Çözülmez denen olayları çözebilirsiniz.

İlk olaya hemen gidemezsiniz

Çok nadiren ilk regresyonda ilk olaya gidilir. Bilinçaltına “bu duyguyu ilk kez yaşadığın olaya gidelim” deseniz de, genellikle daha yakın tarihlerde oluşmuş bir SGO’ya takılmanız daha olasıdır. Bu olaylar, İBO’nun etkisini güçlendiren olaylardır. Çoğu zaman İBO’nun tek başına pek bir etkisi olmaz. Ama zamanla benzer olaylar oldukça gücü çoğalarak devam etmiştir. Tek başına kalmış, bir daha benzer bir olayla beslenmemiş birçok İBO adayı ise, kendiliğinden sönüp gitmiştir. Bunların varlığından hiç biz zamana haberdar olamayız.

Bazen de ilk başlatan olaya bir türlü erişemeyiz. Nesillerden nesle aktarılan bir duygu şeklinde gelir. Ama bu dünyanın sorunun bu dünyada halledelim ilkesine sadık kalarak ya mutlaka kendisini emniyette ve güvende hissettiği bir an bulmaya çalışırız. Ya da toptan EFT ile duyguyu yıkmaya çalışırız.

Regresyonu sürdürmek için;

Bazen regresyonda daha sonra ne olduğunu biz sormadan nakledemezler. Bu nedenle sürekli sorularla olayı ilerletmek gerekir.

“Daha sonra ne oluyor?”

“Devam et”.

“Bir sonraki önemli olaya git” gibi… Rastladığınız olayda, öğrenmiş olduğunuz duruma regresyon yapmaktan özellikle kaçının. Hep duyguya bağlantılı kalın…

Örneğin babası tarafından dövüldüğünü söylüyorsa;

“Şimdi seni babanın ilk kez dövdüğü ana gidiyoruz” diye regresyon yapmayın… tüm yükü otomatik olarak babanın üzerine verirsiniz... Bilinçaltı olayların nasıl gerçekleştiğini bilemez... Siz ne isterseniz size onu göstermeye çalışır... ve sizi babanın dövdüğü (eğer varsa) başka bir olaya götürür.

“Şimdi geçmişte böyle ilk kez hissettiğin ana gidiyoruz” gibi yönlendirme içermeyen telkinlere bağlı kalın.

Niçin’le başlayan sorulardan kaçının

Niçin’le başlayan bir soru sorarsanız, O’nun bilincini mesaiye çağırırsınız. Analiz etmeye başlar. O’nu analiz etmekten uzak tutun. Sadece gözlemlesin, hissetsin ve aktarsın…

“Niçin böyle düşünüyorsun?” diye sormayın. Yerine; *“O’nun böyle davranması sende hangi düşünceye neden oluyor?”* diye sorun. “Niçin” sorusu, RVF’u ortadan kaldırabilir… Regresyonu durdurabilir…

Yönlendirici sorulardan uzak durun... Ya da çoktan seçmeli şeklinde sorular sormayın... Yanlış anılar yerleştirme riski taşırlar. Siz kendi kabullenmenizi onun kabulüne sunarsanız reddedilebilirsiniz... Bu durum aranızdaki güveni sarsabilir... Sunduğunuz seçenekler arasında daha önceden başkası tarafından yerleştirilmiş yanlış inançlarda bulunabilir... Bu durumda o yanlış inancı güçlendirmiş olursunuz.

İyi bir terapist yönlendirmekten uzak durur... hiçbir yeni olay tahmininde bulunmaz.. Sadece izler... Bilgi toplar... Hipnoz altında sizin ileri süreceğiniz her yeni teklif, bilinçaltı tarafından telkin olarak kabul edilir... Ya da “yanında

falanca da var mı?" gibi bir soru, o kişi orada değilse olayın akışını bozar... Kendi yaşadıklarını değil sizin merak ettiklerinizi araştırmaya başlar ve olay gücünü kaybeder…

Sorulacak sorular şu şekilde olmalıdır:

"Ne oluyor?" "Yalnız mısın yanında kimse var mı?"

Eğer "birileri var" diyorsa;

"Seninle birlikte olan kim?", "ne yapıyor?" "o bu konuda ne hissediyor?" tarzında sorularla ilerleyin…

Sanki sizde orada olayın içindesiniz gibi davranın. Olayın içindesiniz ama görmüyorsunuz, duymuyorsunuz ve ona soruyorsunuz.

İlk Başlatan Olay (İBO) olduğunu anlamak için

Yeterli bilgiyi topladıktan sonra hissedilen duygunun sorunla uyumlu olduğundan emin olun... (fobi varsa hissedilen korkudur gibi...)

Sonra O'na hissettiği duygunun *"yeni mi eski mi?"* olduğunu sorun… Bunu daha açıklamalı bir şekilde;

"Şimdi şu hissettiğin duyguya, bedeninde hissettiğin o hisse dikkatini ver… küçük X, bu duyguyu ilk kez mi hissediyor? ilk kez mi yaşıyor? Bu da ne? Nereden çıktı bu duygu, ben bunu daha önce hiç yaşamadım diyebilir mi?.. yoksa, ben bunu sanki daha öncede yaşadım gibi bir şey mi?"

Eğer tanıdık bir duyguya benziyorsa, o zaman geçmişe doğru yeni bir sıçrama yapmanız gerekiyor. Yeniden duyguya odaklanmasını isteyin. Daha önce hissettiği bir olaya gitmesini sağlayın ve yeniden olayı canlandırmasına yardımcı olun. Duyguyu ilk kez hissettiğinden emin olana kadar işlemleri tekrar edin.

Yeni bir duygu olarak belirtse de, devam edin. Tekrar aynı olayı yaşarsa gerçekten duygu yeni demektir. Sonuçta bilgileri küçük bir çocuktan alıyorsunuz… Çocuk bilgisi o kadar güvenilir olmayabilir… Bu nedenle İBO'yu birkaç yönden kontrol edip, İBO olduğundan emin olun.

Unutmayın, İBO'yu bulmadan sorunu kökünden çözemezsiniz. En iyi sonucu kişinin kendisi gözlemleyecektir. Bir süre sonra size sorunun devam ettiğini bildirirse o zaman İBO yerine bir SGO temizlemiş olduğunuzu anlarsınız ve işleme yeniden başlarsınız.

Bilinen çok özel bir travma yoksa İBO'yu 7 yaşından önceki bir yerde bulmalısınız. Çok bilinen ve mutlaka neden budur diye düşündüğünüz bir olayın bile öncesinde başka benzer olaylar olabilir.

Örneğin konuşma korkusu olan bir kişiyi araştırıyorsunuz ve ilkokulda sözlü sırasında öğretmeni tarafından azarlandığını buluyorsunuz. Bunu İBO olarak düşünebilirsiniz ama gerisini araştırmazsanız, büyük olasılıkla gerçek İBO 'yu kaçırırsınız. Muhtemelen gerisinde bir gün babasının karşısında konuşurken azarlandığı olayını bulabilirsiniz.

Örnek Olgu – 3

Danışanın esas sıkıntısı cinsel iktidarsızlık.

5-6 aydır yoğun olarak yaşadığı bir sorun; görüşme sırasında ikincil sorun olarak, kendinden daha otorite olduğu kişiler karşısında dilinin tutulduğunu ve hakkını savunamadığını söyledi. Bunu kendi yapısı olarak görmüş, bir sorun olarak düşünmemişti. Cinsel iktidarsızlığı ile arasında bir bağlantı olma olasılığını düşünerek bu soruna regresyon yapmaya karar verdik. Regresyonda;

1. olay; SGO: 20 yaşlarında amiri tarafından azarlanıyor. Ama amiri haksız. Kendisi çok iyi bildiği bir olayı savunamıyor.

2. olay; SGO: 6 yaşında, babası dövüyor. Annesi ile komşuya gitmiş. Sonra annesi onu eve göndermiş belki baban gelir diye. Babası da kapıda beklemiş biraz. Oğluna kızıyor ve onu dövüyor.

3. olay; İBO: 2,5 yaşında... yer sofrasında… babası bağırıyor… elini kaldırıyor ama vurmuyor… babası ona yeni bir pantolon almış ve küçük çocuk dizlerini çekmeden oturdu ve pantolonun kumaşını zorladı diye bağırıyor ona babası…

Olaylarda duygu boşaltılması, yeniden bilgilendirme, babanın affı, kendine güven telkinleri yapıldı…

1 ay sonraki görüşmemizde, iktidarsızlık sorunu ortadan kalktı. Kendi hakkını arayan, itiraz edebilen (arkadaşlarını gözlemi.) bir kişi haline geldi...

Olguda da görüldüğü gibi İBO'nun, O'nun yaşamında çok travmatik etkisi olan bir olay olması gerekmiyor. Ama bu erişkin gözüyle böyle değerlendirilir. Çocuk için anlamlı, önemli herhangi bir olay İBO olabilir.

Olayla ilgili duygular, düşünceler, algılar çocuğun yaşadığı dünyayı kendi açısından değerlendirmesini sağlar. Bu algı onun kendisinin çizdiği bir dünya yaratır. Onun için acı duygularla dolu bir dünya oluşmaya başlar. Doğal ki bu yanlış algılamadır ama o çocuğun o zamanki bilgi düzeyi ve deneyimine uygun bir algıdır. Bazen acı olmayan, zevk aldığı bir olay, sevdiği biriyle geçirdiği bir an bile İBO etkisi yapabilir… bazen basit bir telkin.. örneğin: *"Sende aynı baban gibisin.."* diye güçlü bir telkini annesinden almışsa ve babası alkolikse sinirliyse, çocukta da aynı davranışlar oluşmaya başlar.

İBO' yu doğrulayan durumlar:

- Danışanın bilinen öyküsü ile uyum içerisinde olması
- Genellikle 7 yaşından önce olması
- Duyguyu yeni olarak tanımlaması

- Tekrar geriletildiğinde aynı olaya gitmesi
- ISE öncesine gidildiğinde sorunun ortadan kalkması
- Bu dönemde kişinin kendisini güvende ve rahat hissetmesi
- ISE öncesi telkinlerin kolaylıkla kabul edilmesi
- Çocuğun sevgiyi hak edip etmediği sorulduğunda olumlu yanıt alınması

Sorunu ortaya çıkaran olayın etkisini değiştirmek

Çocuğun yeniden bilgilendirilmesi (ÇYB) en çok kullanılan tekniktir. İngiliz literatüründe informed child technique (ICT) olarak bilinir. Etkili yapıldığı zaman, danışanın geçirdiği şaşırtıcı değişimi sizde o anda gözlemlersiniz. Bu tekniğin uygulandığı esnada, danışan iki parçadır. Bir parçası küçüklüğüdür (çocuk). Bir parçası ise şimdiki zamandadır (erişkin).

İBO'yu bulduktan sonra çocuğu bir kademe daha geri götürün. (olay başlamadan önceki bir zamana). Burada kendini emniyette ve güvende hissediyorsa gerçek İBO'yu buldunuz demektir. Çocuğun orada sizi beklemesini söyleyin. Sonra erişkini onun yanına götürün ve erişkinin onun yanlış düşünce inanç veya değerlendirmelerini değiştirmesini sağlayın. Çocuk yeni bir anlayış kazansın. Yeni bir içgörü kazansın. Gerçekleri anlasın. Sonradan neler olacağını öğrensin. Erişkinin şimdi bildiklerini öğrensin. Yeni bir öğrenme düzeyine gelsin.

Bu işlem sonucunda çocukta muazzam bir değişim sağlanır. Çocuğun değişmesi erişkinin de değişmesini sağlar. Bu teknikle çok hızlı bir değişim elde edersiniz. Çünkü olayın köküne gidiyor, eski programı kaldırıyor yerine yenisini yerleştiriyorsunuz. Yeni program, yaşanmış gerçeklere dayalı bir

program, sizin ve erişkinin ortak çalışması ve anlayışıyla oluşturulmuş bir program…

Burada regresyon işlemini 10 adımda tekrar gözden geçirelim:

1. Danışanın duygusunu ortaya çıkarın.
2. Bu duyguyu geçmişteki olaya bağlantı için kullanın.
3. Olayı yeniden yaşamasını sağlayın.
4. Olayı erişkin aklıyla tekrar değerlendirtin.
5. Eski programları ortadan kaldırın.
6. Yeni programı yerleştirin.
7. İBO ve SGO'ları yeni anlayışla yeniden yaşatın.
8. Çocukta oluşan değişikleri erişkinin de hissetmesini sağlayın.
9. O'nu bu değişiklikle geleceğe yönlendirin.
10. İlave telkinlerle değişikliği güçlendirin.

Çocuğun yeniden bilgilendirilmesi işlemi:

Çocuğun kendini emniyette, rahat hissettiği yerde ve dönemde beklemesini sağlayın ve erişkinle konuşmaya başlayın:

"Küçük X… 2 yaşındaki X, sen burada bekle… Şimdi erişkinle konuşuyorum"

Böylece O'nu ikiye bölmüş oluyorsunuz… Artık hangisiyle konuşmak isterseniz onun yaşını hitap ederek konuşabilirsiniz.

Erişkine şöyle diyoruz.

"Birazdan senden çocukluk halinle konuşmanı isteyeceğim. Orada, hiçbir korku hissetmeyen, kendini güvende hisseden 2 yaşındaki X'in yanına gideceksin. 3,2,1 şimdi oradasın."

Burada amacımız, henüz etkileyici olayı yaşamamış çocuğa, bu olayı yaşamadan önce, şu anda erişkinin bildiği bilgileri aktarması. Böylece, çocuk sorunu başlatan olayı etkilenmeden yaşama şansına sahip olur. Çünkü artık ne olacağını biliyor, gelecekte ne olacağını biliyor. Korkuyorsa, korkusunun gerçek olmadığını öğrenecek. Suçluluk duyuyorsa, suçlu olmadığını öğrenecek. Öleceğini düşünüyorsa, ölmeyeceğini öğrenecek. Başına kötü bir şey geleceğini düşünüyorsa, bunun gerçekleşmediğini öğrenecek. İlerde büyüyeceğini, kendi ayakları üzerinde duran bir kişi haline döndüğünü öğrenecek. Bu bilgiler onun olayla başa çıkmasını sağlayacak. Bir anlamda çocuk erişkinin şimdi sahip olduğu bilgilere sahip oluyor artık. Geleceği görüyor.

"Şu anda kendini değiştirme gücünü ellerinde hissediyorsun. Şu anda bildiklerini 2 yaşının da bilmesini sağlıyorsun. O'na bilgilerini aktar… bildiklerini aktar… ve kendini değiştir"

Terapinin en dramatik anındasınız. Bu anı riske atmayın. Çoğu zaman erişkin ne söyleyeceğini bilemez. Bilse de farklı şeyler söyleyebilir. Bu nedenle erişkine bazı tüyolar vermenizde yarar var. Sizin verdiğiniz tüyolar çerçevesinde O'da yeniden çerçeveleme işlemini başlatır.

Bu nedenle erişkini önce biraz havaya sokmalısınız. Biraz duygularına hitap etmelisiniz. Biraz cesaret vermelisiniz. Bazen elini tutmanız, omzuna destek vermeniz gerekir. Artık tam bir koç'sunuz.. tam bir motivatörsünüz. Değişimi görmek, duymak, hissetmek isteyen bir kişisiniz. Onun yaşayacağı güzelliğin, değişimin keyfine ortak olmak isteyen bir kişisiniz.

Artık ikiniz bir takımsınız... Bu işi el ele, akıl akıla, duygu duyguya halledeceksiniz... Geçmişe siz de onunla beraber gittiniz. Geçmişte bir mühendislik işlemi yapacaksınız. Geçmişte yeni bir yol açıp, şimdiyi değiştireceksiniz.

Şimdi sizin sıranız… artık siz de sahnenin içindesiniz…

"X yaşının neler yaşadığını, neler hissettiğini artık biliyorsun. Şu andaki olayların nereden kaynaklandığını öğrendin. Ne düşünüyorsun? X yaşının bu olaylarda bu suçu var mı?"

Genellikle yok derler. Duraklarlarsa ya da tersi bir imada bulunurlarsa, sesinizin tonuyla yönlendirme yapmadan, ne yanıt istediğinizi belirtmeye çalışın…

"Nasıl yani, o zaman bütün bu başına gelenleri hak ettiğini mi söylüyorsun? bu davranışı hak ettin mi?" bu soru yeniden değerlendirme sağlar ve *"hayır, hayır bu açıdan bir suçu yok… " gibi bir yanıt alırsınız…*

"Böyle bir çocuğun annesi/babası/ablası vs (hangisi uygunsa) olmak ister miydin?"

"Ne kadar sevimli bir çocuk değil mi?"

"Böyle bir çocuğu sever miydin?"

"Böyle bir çocuğun olmasını ister miydin?"

"Tabi ki çok sevimli, tabi ki onun çocuğum olmasını isterdim."

"O zaman söyle ona… sen çok sevimlisin de. "

Bu tip konuşmalarla erişkinin çocuğu sevimli ve masum bir varlık olarak görmesini sağlayın.

"Onun sevimli bulduğun yönleri nedir?"

"Söyle ona, sen çok sevimlisin çünkü….."

"Söyle ona, sen sevilmeyi hak ediyorsun çünkü…" böyle ucu açık cümleler kurarak, erişkinin sevgisini güçlendirin. Burada çok güzel bir kontrol olanağı da buluyoruz.

Eğer gerçekten bu konuşma, çocuğun ilk olaydan etkilenmediği bir dönemde geçiyorsa, çocuk kolaylıkla bu yorumları, sözleri kabul edecektir çünkü o da suçsuz olduğuna, sevildiğine inandığı bir andadır. Ama eğer ilk olay daha gerideyse, çocuk söylenenleri alaycı bir ifadeyle yanıtlar. Tam inanmaz, duraksar, ret eder.

Bu durumda ilk olayın gerisine bir zamana gidene kadar beraber geriletebilirsiniz. Ama doğrusu tekrar başa dönüp, ilk olayı aramaya devam etmektir. Zorla çocuğun bu sözleri kabul etmesi için uğraşmayın. Zorlarsanız mutlaka kabul ettirirsiniz. Unutmayın, telkinlerin düşünülmeden, eleştirilmeden, kritize eden faktörün süzgecinden geçirilmeden kabul edildiği bir ortamda çalışıyorsunuz. Burada amacımız o kişinin gerçeğine ulaşmak, onu zorlamak gibi bir amacımız olmamalı.

Erişkinden çocukla ilgili sevgi duygularını aldıktan sonra, çocukla konuşmaya başlayın. İlk yapmanız gereken O'nun büyüyeceğini, erişkin bir insan olacağını fark ettirmenizdir.

"Nasıl, ne kadar da büyümüşsün değil mi?"

"Evet"

"Ne kadar yakışıklı/güzel bir insan olmuşsun değil mi?"

Eğer çocuk erişkin halinden memnun kalmışsa, hoş bir rahatlama ifadesi gösterir. Yüzü yumuşar. Rahatlatıcı bir soluk salar. Özellikle sorunun kökünde korku, endişe, kaygı, panik atak, travmatik bir olay varsa, bu olaydan kurtulmuş olmayı fark etmek çocukta büyük bir rahatlama sağlar.

"Tüm bu olaylardan kurutulmuş olduğunu görüyorsun. Bu sende ne hissettiriyor?"

Şimdi siz, gözlerinizi bir an kapayın ve geçmişte yaşadığınız ama geçmiş, bitmiş olan endişelerinizi düşünün… O zamanlar ne kadar da üzüldünüz.

Sınavlarda korktunuz. İşinizi kaybedeceğinizi düşündünüz. Bir hastalıktan kurtulamayacağınızı düşündünüz. Başınıza kötü bir şeyler gelecek diye kaygılandınız. Eğer o zamanlar şu anda içinde bulunduğunuz durumu bilseydiniz, her şey ne kadar farklı olurdu değil mi?

Ya da belki kaygılarınız var, sorunlarınız var, borçlarınız var, üç sene sonrasında neler olacağını şu anda tam olarak bilseniz ne kadar güzel olurdu değil mi?

İşte çocuğun da o anda hissettikleri aynen böyle bir şey…

Çocuklarla rahat konuşan bir yapınız varsa, biraz daha onunla onun yaşına uygun canlandırmalar yapın... çocuklar sırrı sever…

"Bak şimdi sana bir sır veriyorum. Büyüyeceksin. Bu sırrı biliyorsun… Arkadaşlarının hiç biri kendi haklarında, gelecekleri haklarında bir şey bilmiyor. Ama sen şu anda bunu biliyorsun… bunu bilerek hepsinden daha güçlü bir duruma geldin... işte büyüklüğün yanında… işte hayatta başına ne gelirse gelsin, hepsinden sağlam çıkacaksın. Hepsinin üstesinden geleceksin. İşte ispatı, sapasağlam karşında duruyor. Tüm bunları öğrendin. Bunu bilmek seni nasıl hissettiriyor? Ne diyeceksin?"

Her zaman olumlu bir yanıt alacağınız garanti ederim...

Büyük, doğruları söylüyor mu?

Çocuğun büyüğün söylediklerini tam anlamıyla kabul etmesi ve inanması gerekiyor. Yoksa gerekli değişim sağlanmaz.

"Büyüğün söylediklerine inanıyor musun? Sana doğruları söylüyor mu?"

"Sana yalan söylese anlamaz mısın? Çünkü sen onun küçüklüğüsün. Şu anda aynı akıldan besleniyorsunuz. Sen onun hissettiklerini hissediyorsun, O da senin hissettiklerini hissediyor. Bir birinizi anlıyorsunuz, öyle değil mi? Sana yanlış bir şey söylese hemen anlarsın değil mi?"

Böylece çocuğun büyüğe güven duymasını sağlayın. O'na tam olarak güvensin. Eğer hala tam emin değilse, erişkine dönün.

"Söyle O na… ona asla yalan söylemeyeceğini söyle... onun gerçekten sevimli olduğunu söyle… suçsuz olduğunu söyle... ona doğruyu söylediğini söyle…"

Bu ikinci konuşma çocuğu ikna etmeye yeterli olacaktır. Çocuk bu doğruluğu kabul eder etmez tasdikleyin…

"Yani sevimli olduğun, sevgiye layık olduğun, masum olduğun doğru… Büyüyeceğin doğru. Bunları bilmiş olmak şimdi seni nasıl hissettiriyor?"

Emin olun ki, kendini emniyette hissedecek… güvende hissedecek... çok iyi hissedecek... çok farklı hissedecek... artık erişkinle arsında sıkı bir bağ oluşturdunuz... sıkı bir güven oluşturdunuz… artık erişkin ne söylerse söylesin, çocuk anında kabul edecektir.

Aslında O'da o anda tek bir kişi olduğunun farkında, bunu biliyor… bu nedenle şu telkinleri çok kolaylıkla kabul eder ve çocuğa söyler:

"Şimdi benim söylediklerimi aynen çocuğa aktar. Ben daima burada seninle birlikte olacağım. Seni asla terk etmeyeceğim.. asla yanlız olmayacaksın.. çünkü ben seni seviyorum ve anlıyorum…"

Bu sözlerin çocuk üzerindeki etkisini sorun. Yine olumlu yanıt alacaksınız… Çocuğun güvenini iyice güçlendirdiniz.

Şimdi bir adım daha atın;

"Pekala erişkin, şimdi sana bir soru soruyorum… çocuk bizi işitemez… GERÇEKTEN, AMA GERÇEKTEN, Ona yaşamında kötü bir şey oldu mu?'

Çoğu zaman *"hayır"* derler... çok kötü ortamda büyümüş olsa da, artık erişkin başına kötü bir şey gelmediğini biliyordur. Yoksa burada bu koltukta olmazdı... belki çocuğun başına kötü bir şey gelmiştir ama sonuçta bunu

aşmıştır… Yaşamıştır… büyümüştür. Tüm bunları bilmesi çocukta güven, huzur, rahatlık oluşturur... çok kötü olaylar varsa, çocuğun bunları önceden bilmesi onun yararına olacaktır. Bunları da öğrensin, öğrensin ki bu olaylara hazırlıklı olsun. Başına ne gelirse gelsin sonuçta ne durumda olacağını artık biliyor çünkü.

Tekrar İBO' ı yaşasın

Ancak tekrar olayı yaşamadan önce, çocuğun gerçekten anlayıp anlamadığını kontrol edin. Gerçekten başına kötü bir şey gelmeyeceğini anladı mı? Birazdan başına gelecek olaydan alnın akıyla çıkacağını biliyor mu artık?

Çünkü artık yalnız değil. Erişkin de orada onunla birlikte olacak. Yardım gerektiği her an yardımına hazır olacak. Duymak istediği başka sözler var mı? Daha fazla destek ister mi?

Mümkünse, olayı, İBO'yu yeni bir anlayışla yaşamasını sağlayın… O kötü olayın ona güç kazandıran, onu eskisinden daha güçlü ve deneyimli hale getiren bir olay olarak görmesini, hissetmesini sağlayın. Onu acıtan bir olay ona güç veren, ona hayatında daha güçlü olmasını sağlayan bir olay haline dönsün..

Olaya başlamadan önce, kendisinde hiçbir suç olmadığını, hiçbir eksik tarafı olmadığını, kendisine söylenenlerin yanlış olduğunu bilsin… iyi olduğunu bilsin… sevilmeyi hak ettiğini bilsin... yaşamında ne yapmak isterse, tüm bunları gerçekleştirecek akla, yetenek ve güce sahip olduğunu bilsin… o olayda sorunun kendisi olmadığını bilsin... sorunlu olanlar varsa ötekiler olduğunu anlasın…

Son olarak, erişkinle konuşun

"Şimdi o tekrar olayı yaşayacak…. senin verdiğin bilgileri bilerek… o zaman gerçekten bilmek isteyeceği bilgilerle donanmış olarak yaşayacak ve sen de

bu onunla gurur duyacaksın.." olayı tekrar yaşadıktan sonra bu gururu çocuğun da duymasını sağlayın... Diğer olaylara başlamadan önce kendisiyle gurur duymaya başlasın…

Burada güzel bir çevirme yapıyoruz. Olayı artık çocuk yaşarken, erişkin gözlemliyor ve bize nakLediyor. Çocuk yaşarken, erişkinden rapor alın. *"ne yapıyor? Bu kez ne hissediyor?*

Çok dikkatle gözlemleyin. En ufak bir zorluk belirtisi görürseniz müdahale edin.

Eğer hala suçluluk, korku vs gibi şeyler hissediyorsa;

"Her şey dursun. Erişkin, ona yardımcı olacağını söylemiştin. Hemen yanına git.. ona destek ol… yardım et… Bu olaydan kendisini iyi hissederek çıkmasını sağla… "

Terapist olarak her an her yerde koçluğunuzu sürdürün. Bu olaydan güçlenmiş olarak çıkması için tüm enerjinizle savaşın… Bunu sağlayın… Engellemeleri görünce hemen müdahale edin. O andaki hislerinizi, iç gücünüzü harekete geçirin, kendi hayal gücünüzü yardıma çağırın… Sanki acı çeken, (sanki değil aslında gerçekten öyle) size el uzatmış bir çocuk sizden yardım bekliyor. Erişkine tam güvenemiyor…

Ya da onun kendisini güçlü hissetmesi için başka gerekli teknikleri kullanmayı düşünün. Özellikle baş edilemeyen bir duygu veya travmatik bir olay söz konusuyla burada yapılması gereken, kendiliğinden oluşmamış bir boşaltma ihtiyacını soruşturmaktır. O duygunun bir şekilde boşaltılması gerekiyordur.

Eğer hala şüpheniz varsa, olayı tekrar yaşatın.

"Eğer aynı şeyler tekrar olsaydı, aynı şekilde üzülür müydün?" şüphesi varsa, şüphesini ortadan kaldıracak çareleri aramaya devam edin. Etkilenme-

mesi için nasıl bir desteğe ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışın. Etkilenmeyeceğinden emin olunca tekrar olayın içine gönderin. İlk kez yaptığımız gibi, yine erişkinden bilgi almaya devam edin. Gerekli olduğu kadar bu işlemi yeni baştan başlatabilirsiniz ama pratikte iki kez yapıldıktan sonra sorun kalmaz.

Çocuğun bilgilendirilmesi işlemine yeniden bakalım:

- İBO öncesi döneme gitmelisiniz.
- Çocuğa hangi bilgiler gerekiyorsa onların aktarılmasını sağlamalısınız.

Bu bilgiler erişkinden gelmeli. *"Erişkin ol.. Şimdi bildiklerini o zaman bilseydin ne kadar iyi olurdu değil mi?"* Olumlu yanıt alınca bu bilginin ne olması gerektiğini sorun.

- Çocuğa verilmesi gerekli bilgiyi ondan aldıktan sonra onu çocuğun yanına götürün.

Onun, ona hangi bilgiyi vereceğini test etmeden onu götürüp; "*hadi şimdi ona konuş"* demeyin. Tabi bazı kişiler çok daha iç görü sahibi ve zeki olabilir. Bu kişilerde daha esnek davranabiliriz. Ama verilecek bilginin zararlı olmadığını önce test etmekte her zaman yarar vardır.

Eğer erişkin sıkıntıdaysa ona yardım edin. Çocuğun temel sorular sorulduğu zaman neler söylediğini dikkatle dinleyin. O'nun böyle düşünmesine ve hissetmesine sebep olan nedir? Bu nedenler mantıklı mı? Danışanın öyküsü açısından mantıklı mı? Dünyanın işleyişi açısından mantıklı mı?

- Çocuk erişkine inanıyor mu?
- Daha fazla bilgiye ihtiyacı var mı?
- Verilen bilgilerle olayı farklı açıdan değerlendirecek mi?
- Sonra çocuğun olayı tekrar yaşamasını sağlayın…

Eğer ağır bir travma yada acı söz konusu ise;

- Olayı kendisinin sessiz bir şekilde yaşaması uygun olabilir.
- Daha uygunu erişkinin olayı yaşarken neler olduğunu bize bildirmesidir.
- Çocuğun olayı yeniden yaşarken duyguyu, davranışı ya da semptomu yanına almadığını kontrol edin.
- Eğer çocuğun İBO dan temiz olarak çıktığından emin olursanız devam edin.

Yanlış algılamanın düzeltilmesi ile ilgili bir örnek:

Yanlış algılama, çocuğun yanlış algılamasıdır. O çocuk olayı nasıl yanlış algıladıysa öyledir. Biz sadece onun hissettiği algılamayı düzeltmekle yükümlüyüz. Bunu bir örnekle açmak istiyorum.

Bir olaya gittik ve orada çocuk sevilmediğini hissediyor.

"Annem beni sevmiyor"

Biz, terapist olarak peşinen bunun yanlış olduğunu kabul edersek, çok yanlış bir adım yapmış oluruz. Eğer bu his, gerçekten yanlış bir algılamaysa, onu erişkin fark edip çocuğa söylemesi gerekir. Erişkine sorun:

"Erişkin ol… Erişkin, bugüne kadar annenle olan ilişkilerinde olan her şeyi biliyorsun. Annen hakkında her şeyi biliyorsun… gerçekten annen seni hiç sevmedi mi? Gerçekten hiç sevmedi mi?" genellikle *"hayır sevdi ama o zaman bunu tam gösterememiş."* gibi bir yanıt alırsınız. Ama diyelim ki; erişkin de *"evet hiç sevmedi"* dedi. Şimdi erişkinin algısı da mı yanlış… Bu bizi ilgilendirmez. Erişkinin algısını doğru kabul etmekle yükümlüyüz. O zaman ne yaparız?

Bir kez daha soruyu şöyle sorabiliriz:

"Ben sevgisini gösterip göstermediğini sormuyorum. Hiç sevgisini göstermemiş olması, hiç sevmediği anlamına mı geliyor. Yani gerçekten hiç sevmedi mi seni?"

Burada bir düzeltme yapabilir:

"Evet sevmiştir.." böyle bir yanıt aldıysanız, o zaman bu duyguyu güçlendirmek gerekir:

"Yani seni sevdi. Bir anne çocuğunu sevmemezlik edebilir mi?

"Tabi ki sever"

"O zaman annenin seni sevdiğini söylüyorsun değil mi? Bu doğru mu?"

"Tabi doğru?"

"O zaman çocukken de sevmiş midir."

"Tabi, beni daima sevmiştir.."

Bundan sonra artık çocuğu doğru bir şekilde bilgilendirebilir

Ama her şeye rağmen; "hayır beni hiç sevmedi" yanıtında ısrar ederse;

"O zaman keşke bunu çocukken bilseydin ne kadar iyi olurdu değil mi? çünkü sen boşu boşuna o seni sevsin diye çabaladın… üzüldün... hep kendini ona beğendirmeye çalıştın... Ama senin elinde zorla kendini sevdirmek gibi bir güç yoktu… Bunu bilmek aslında yaşamını ne kadar kolaylaştırırdı değil mi? O bunu bilseydi, ne kadar iyi olurdu değil mi? Hadi gel gidip onu bilgilendirelim. Annesi için uğraşmasın. Onu başka sevenler vardır, değil mi? Babası, dedesi, her hangi biri?"

Burada anlamamız gereken, çocuğun kendisini mutlaka sevildiğini anlaması değildir. Yani sevilmemişse, gerçekten sevilmemiştir. Amacımız çocuğun algılarını, gerçeğe doğru yaklaştırmaktır. Gerçek neyse o'dur. Sorun yaratan gerçeği algılamak değildir. Sorun yaratan gerçekle çelişen duygulardır. Ama sorunu burada böyle bırakırsanız yeni bir sorun yaratmış olursunuz. Burada amacımız, gerçek bu diye çocuğun sevilmeye layık olmayan biri olduğunu onun zihnine çakmak da değildir. Çünkü gerçekte mutlaka o'nu seven biri olmuştur. Kimseyi bulamazsanız, erişkin o'nu sevmektedir.

Regresyonda Af

Regresyonda affetme kendiliğinden sağlanır

Sevgili Arkadaşlar;

Kursumuza katılanlar hatırlayacaktır. İleri teknikleri kullanırken en çok zorlanacağımız konunun affetmek olduğundan bahsetmiştim. Affettirmek gerçekten ayrı bir sanat ve kursta değinemediğim kadar, birçok incelikleri var. Arkadaşların yavaş yavaş af konusuna ısındığını ve çalışmalar yaptığını görüyorum. Bu nedenle ben de elimden geldiğince size bazı incelikleri aktarmaya çalışacağım. Tabi benim aktardıklarım hep Regresyon hipnozu sırasında sağlanacak aflar için.

Dünyada regresyon hipnozuyla uğraşan çok değerli hipnoterapistler var. Bunların en iyileri diyeceğimiz bir grubun üyesiyim ben de. Dünyadaki regresyon hipnozunu ama sadece regresyon hipnozunu ve iyileştirme amaçlı regresyon hipnoterapisini tartışan tek listeyiz. Gerçekten çok güzel, çok bilgilendirici tartışmalar oluyor. Ben de sizlere bu listeden seçtiklerimi aktarmak istiyorum. Orada da tartışmaların odağı af oluyor.

İşte size en beğendiğim bir eleştiriyi çevirdim. Bir arkadaşımızın (Celest'in) gönderdiği bir vakanın başka bir arkadaşımız tarafından eleştirisi. Eleştiriyi yapan Randy Shaw. Listenin kurucusu ve yöneticisi aynı zamanda… İçimizde, regresyon hipnoterapisini her açıdan çok iyi özümsemiş kişi. Benim kitabımı okuyanlar kitabın başındaki hipnoterapi kısmını hatırlayacaklardır. Oradaki regresyonları bizzat Randy yaşamıştı. Hipnotisti de Matt Sisson. Matt de listenin yöneticilerinden.

Şimdi konuya geçelim. **Randy'nin eleştirilerini koyu italik olarak işaretledim.** Ben de gerek duyduğum açıklamaları parantez içinde yazılarla belirttim.

Dr. Bülent Uran

Celest'in iznini alarak onun olgusunda anlattığı bazı yerleri yorumluyorum.

Randy

Herkese Merhaba (Bunu Celeste diyor)

Dün bir danışanım vardı. Çok zalim bir babası olan bir danışan… Regresyon sırasında çılgın gibiydi ama iş yastık yumruklamaya gelince pek bir şey diyemedi.

Hazırlık, hazırlık, hazırlık... (setting up). Bisikleti sürmeye hazır olmadan idman tekerleklerini çıkarma. (küçük çocukları iki tekerlekli bisiklete binmeye alıştırırken yandaki küçük tekerlekleri kastediyor. Eğer bunları erken çıkarırsak çocuk devrilebilir anlamında. Yani danışanı ne yapacağımıza, ne için yapacağımıza iyice hazırlamadan, hayalinde yapacaklarını yaşatmadan hemen seansa başlarsak sıkıntıyla karşılaşabiliriz.) ***Koruyucu tabakaları soymak için EFT ile boşalmayı kullan.*** (Evet, EFT özellikle bu başlangıç safhasında çok işe yarar.)

Bu durumda yastığı 4, 6 ve 15 yaşın bakış açısından yumruklattım. Erişkinin affını sağladıktan sonra yuvarlak odadan çıktık ve 15 yaşına, ölüm yatağının başına gittik. (aslında regresyonel af böyle olmalı. Yani hangi yaşta kızgınlık varsa o yaştaki kişinin affetmesi gerekir.)

Eğer 4 ve 6 ya ulaştıysan çok iyi bir başlangıç. Fakat hatırla, regresyon yapıyorsun ve niçin yapıyorsun? Bilinçaltının içeriden kendi iyileştirmesini yapmak için… Yani çocuğun içinde, erişkinin değil. Duyguları taşıyan çocuk… "Çocuk –Akıl", duyguyu boşalttığı zaman esas değişimi fark edeceksin. Erişkinin kritikal ve çaresiz aklını baypas ediyorsun ve çocuğun aklını arıyorsun. Onu bulduktan sonra mikrofonu erişkinin eline verme. Bu şuna benzer: Tüm projeyi sen hazırlamışsın ama sunumu patronun yapıyor ve alkışları o alıyor.

Esas olarak geçmiş bir olaya gittik. Acıtıcı bir sahneydi. Ne zamanki çocuk yastığa vurmaya başlasa, hemen erişkin oluyor ve geri kalanını erişkin, çocuğun adına yapıyordu.

Hmmmm. Senin adına senin işini yapamam. Erişkin çocuğun işini yapamaz. Ama yoldan çekilebilir. Çocuğun kendi işini yapmasını seyredebilir. Regresyon geçmişi iyileştirmek değil mi? O ZAMAN EN ETKİN YOL GERİYE GİT VE ORADAKİLERİN İŞİNİ TAMAMLAMASINI SAĞLA. Çocuk iyileştikçe erişkinde iyileşecektir. Daima hatırla. İncinen çocuktur. Ve çocuktur, erişkini kontrol eden ve etmeye çalışan. Çocuğun birikmiş duygularıdır sorunu yaratan. O zaman çalışmayı çocuğun bilinçaltıyla yapacaksın.

Baba, çocuklarını dövdükten sonra gülüyordu. Ben de erişkine daha fazla duyarlı olmasını söyledim. "6 yaşında bir çocuğu bu halde görsen kendi haline bırakır mısın?" dedim.

1. *Son numaran tamam ama neden regresyon yapmıyorsun? Neden gerçek duyguları bulmuyorsun? Onun içinde gömülü olan gerçek duyguları bul. O zamanda gerçek dayakların oluşturduğu duygulara ulaşırısın. O zaman danışanın gerçek şeması içinden çalışırsın. Ve gerçek iyileşmeyi sağlarsın. Gerçek duyguları boşaltmak gerçekten kötü bir şeytanı boşaltmak gibidir. Bir kabusu yok etmek gibidir.*

2. *Informed child yöntemine olan alışkanlığından mı hemen erişkine dönüp çocuğu acıdan kurtarmaya çalışıyorsun? Eğer böyleyse danışanı iyileştirecek büyük bir fırsatı kaçırıyorsun. Kahlil Gibran (Halil Cibran) dan bir söz aktarıyorum. "Çoğumuz tüm ömrümüzce yanlış bir inançla, acıyı taşıyamayacağımız inancıyla, duygulardan kaçarız. Ama aslında acıya doğmuşuzdur. Esas yapmadığımız, acının ötesindeki esas benliğimizi hissetmemektir."* (bu nedenle zaten acılar akar, gerçek ruhumuz ortaya çıkar.) *Onların acının içinde kalmasını, tükenene kadar acının içinde kalmasını sağlamalısın. Sonunda anlarlar ki, hala yaşıyorlar. Bu anlayışla yaşamın bir sonrasını yaşamaya hazır olurlar.*
3. *Videolarda, danışanın çocuk aklının gerçekten ne kadar güçlü olduğunu gösterdik. Tabi ki tüm erişkine olan bir hâkimiyet bu… Babanın gözlerine baktırt. Gerçeği görmesi için. Çünkü bizi özgür bırakacak olan gerçek, doğrudur. Ama buraya gelmek için önce olumsuz duyguları tüketmelisin. Yoksa kafa karışıklığı yaratır ya da silah geri teper. Önceki maillerimizde Matt ve benim sürekli duyguların boşaltılması gerektiğine ne kadar önem verdiğimizi hatırla.*

Tabi ki tüm o küçükler bol bol duygu ürettiler. Ama ben onlar affettikçe her seferinde erişkine döndüm ve affı tamamlamasını istedim. Ama böyle yapmamı, yinede şüpheyle karşıladım.

Ayrıntılı yanıtlar yukarda. Kime ne oldu? Erişkine mi çocuğa mı?

Erişkin affettikten sonra baba üzgün olduğunu söyledi. Ben de ona ne kaybettiğini sordum. Babamı dedi. Asla gerçek bir babam olmadı dedi. Bende bir babada aradığı özellikleri söylemesini istedim. Balığa gitmek isterdim, onunla gülmek isterdim, beni desteklemesi ve cesaretlendirmesini isterdim, bana modellik etmesini isterdim dedi. Sonra durakladı. Gerçekten babamla ilgili iyi anılarım olsun isterdim dedi.

1. *Burada bir anlayış kaybı var. Baba ne kadar berbat olsa da, ona tonlarca şey öğretmiştir. Kendisine çok kötü davranmış anne-babadan biri ölünce, kişinin rahatlayacağını düşünürdüm ama yanılmışım. 20 yıl önce bir adam gördüm. Babasından nefret ediyordu. Ama babası ölünce yıkıldı. O zaman aklımda bir ışık çaktı. Çünkü artık o babasından umutla beklediği sevgiyi bulma şansı kalmamıştı. Artık kabul edilme şansı kalmamıştı.*

2. *Zamanla, deneyimle, kişilere tüm duygularını tükettirmeyi başaracaksın. Gereğini göreceksin. Tüm negatif duygular boşaldığında geriye kalan İYİDİR. O zaman gerçeği ve sevgiyi görürler. Tüm hataların ve acıların altında gizlenmiş sevgi ve gerçeği. Bilinçaltı tüm malzemeyi kaydeder. Ama acıların altında görünmezler. Hepsi oradadır. Körelticileri kaldırınca ortaya çıkarlar. Bu anlarda müşterime şunları söyletirim. "Senin hatalarından öğrendim. Ben çocuklarımı balığa götüreceğim. Onlarla güleceğim. Bana çok şeyler öğrettin". Babamı olduğu gibi, tüm gerçeğin ışığı altında kabul ediyorum.*

Babası 15 yaşında ölmüştü. Bu nedenle onu 15 yaşına, ölüm yatağının başına aldım. Orada konuştular. Zaten erişkin affetmişti. Bu nedenle baba, 15 yaşındaki çocuğa karşı çok sevecen davrandı. Bu gerçek sahnede olandan farklıydı.

Ben tekrar gerçeğe döndürmeyi tercih ederim. Gerçeğe dönerek danışanın yaşamında yanlış çatışmalar yaratma riskinden kurtulurum. (Bizim arkadaşlarda bu tip yanılgılara çok rastlıyorum. Danışanlarımıza olmayacak, gerçekle bağdaşmayacak gerçek üstü hayaller kurdurmaktan vazgeçmekte yarar var. Bunları insanlar zaten çocukluğundan itibaren fanteziler şeklinde yaparlar. Ama kişilerin rahatsız olmalarını engellemiyor. Gerçekten kaçarak iyileşilmez… Gerçeğin acıtıcı özelliği ortadan kaldırılarak iyileşme sağlanır)

Bu noktada “tekrar birbirinizi görecek misiniz” diye sordum. Baba “evet” dedi. “Bu yaşamda bu olsaydı bazı şeyler farklı olur muydu” diye sordum. O da “farklı değil çok daha iyi olurdu” dedi. O andan itibaren gayet güzel zaman geçirdiler. Babadan, 15 yaşındaki çocuğu, zamanda ileri götürmesini istedim. Beraber iyi geçinecekleri, hoş zaman geçirecekleri bir ana. Bir babada ne görmesi gerekiyorsa onları göstermeni istiyorum. 1… 2…3… “Onunla ol ve güzel zaman geçir. Baba onu izle. Onun gerçekten hoşlandığını anlarsan başını salla.” Baba onunla bir dakika harcadı. Ve müşterimin yüzünde hoş bir gülümseme yerleşti. Sonra vedalaştılar. İlk kez birbirlerini kucakladılar.

Dürüstçe... baba bunları yapma yeteneğine sahip mi? Asla olamayacak şeyleri yaratmayı sevmiyorum. Asla da olamayacak şeyler. Çünkü müşterinin zihninde çatışma yaratabilirler. Bu nedenle “ne oldu”ya bağlı kalmak gerekir. Ama unutma, Duyguları temizledikçe, zaten baba hakkında olumlu olayları bulmaya başlayacaklardır. Gerçekle uyumlu senaryolar yarat.

Sonra erişkini odada, babanın diğer yönleriyle bıraktım. Daha önce yastık yumrukladığı özellikleriyle. Buna babasının öldüğünü öğrenmeden önce başlamıştım…

Mükemmel. Hatalardan öğren. Bir daha ne yapacağını öğren. Ve şimdi bile ne kadar hızla uyum gösterdiğini fark et. Çok az hata, seans için öldürücüdür. Ben bile bunları yazarken çok hata yaptım. Çok zorladım. Halbuki setup – hazırla- hazırla- hazırla.. rızayı al.. uyumu sağla…

“Erişkin ol... şimdi babaylasın. Şimdi 15 yaşındaki sen ve babanın tüm anıları seninle beraber. Babadan gelen kucaklamanın anıları ve gelecekte yaptığın gezmelerin anıları. Ve babanı düşündüğün zaman, bu anıları hatırlayacaksın ve içinde hoş ve ılık duygular hissedeceksin. Bunlar senin için uygun mu?” dedim. Başını salladı.

Bunlar geleceğe götürmek mi yoksa direk telkin mi? Dikkatli ol.. ama doğru yerdesin..

Değişik bir seanstı. Hipnozdan çıktıktan sonra, “benim 15 yaşımda babamın ölüm yatağımın başında olduğunu nereden biliyordun” diye sordu. Erişkine bunu sorduğumu düşünmüştüm ama “sormadın” dedi. Ben de bunu herkese yaparız demedim. Kendisine özel hissetsin istedim. Sanki bir sihir varmış gibi.

Umarım iyiliği bulmuştur ve ona keyfini çıkaracak izini verecektir.

Bir babadan istediklerini yazdım ve gömlek cebine koydum. Bunu hipnoz sırasında yapmıştım ve kendisine bunu söyledim.

Şık bir dokunuş!

Ve şimdi artık yaşamında aradığın insanları bulacaksın… Bu şeyleri sağlayacak insanları. Beraber balığa gideceğin, güleceğin insanlar… seni destekleyecek olanları… ve ilerde bir gün kendi aileni kuracaksın.. destek olacağın, sevgiyle dostlukla dolu ilişkilerin olacak. Yaşamın daha doyurucu olacak. Eskisinden çok daha fazla destek ve ilgi bulacaksın çünkü kendine verdiğin değer artıyor. Her yönden her şeye layıksın.

Mükemmel bitirici telkinler... ama müşterinle teması koparma... bunu bile hazırlamak gerekir... kötü anları olursa bazı sorunları olursa... şüpheleri olursa tekrar arması için.. Bu mail için teşekkürler.. çok iyiydi..

Randy

Bu mail’e Jean’dan ilave geldi. Jean genelde kısa yazar. Seyrek yazar ama yazdı mı da mutlaka katkısı olur. Her mailinde ben yeni bir şeyler öğrenirim. İşte onun yazdıkları… B. Uran

“Af istemeden önce bazı şeyler yaparım. Tabi ki temizlik bittikten sonra, şunları söylerim. Yıllarca fikirleri düşünceleri, duyguları, huyları, inançları bu adamdan aldın değil mi? Bu şeyler asla sana ait değildi değil mi? Artık onları istemezsin değil mi? İhtiyacın yok değil mi? O halde hepsini babaya geri ver. Babanın gözlerine iyice bak... onu orada gör... şimdi sana ait olmayan ne varsa geri ver. Duyguları temizleme sırasında ne öğrendiysen iade et. Korkularını, utançlarını, söylediklerini, eleştirilerini, sana sebep olduğu üzüntüleri geri ver. Seni hasta yapan her şeyi geri ver. Eğer hala artık bazı duygular kalmışsa bu esnada ortaya çıkmaya başlar. “Bunları nasıl vermek istersin” diye sor. Görsel olmalarını sağla. Bir keresinde bir müşterim kardeşine pislik dolu bir kutu vermişti. Özür dilerim arkadaşlar ama bu oldu. Bazen bu geri verme sırasında yeniden yastık yumruklamak gerekir. Şimdide babanın sana öğrettikleri için teşekkür et. Yanlış yoldan öğrettikleri için… benim kendi çocuklarıma nasıl saygı ve sevgiyle davranmam gerektiğini öğrettiğin için teşekkürler.. vs.. Jean.

Af ve Suçluluk Üzerine Bir Tartışma

Sevgili Arkadaşlar;

Aşağıda okuyacağınız yazışma, benim kullandığım sistemi daha iyi anlamanızı sağlayacaktır. Analitik hipnozla, regresyonla nasıl çalışmamız gerektiğini, amacımızın ne olduğunu, sonuçların nasıl ortaya çıkacağını daha iyi anlayacaksınız. Sanırım regresyon kullanmak isteyen, kullanmaya çalışan arkadaşlar, bu yazışmalardan satır aralarında çok fazla şeyler çıkaracaklardır.

Kızgınlık ve suçluluk

Başarılı bir iş adamı. Genç bir erkek. Kendi işini kurmuş biri. Toplum önünde konuşurken stres duyduğunu söyleyerek bana geldi. Babası asker ve çok sert bir baba. Çocuklarını sürekli eleştirmiş. Çocukta yani müşterimde belir-

gin kızgınlık ve güvensizlik var. Bu nedenle babaya yönelik kızgınlık üzerinde odaklanmam gerektiğini düşündüm.

Ama 2 seans sonunda, hala oraya gelmedik.

Birçok sahne var. Hata yapmak üzerine… Onaylanmayan asi davranışlarda bulunmaktan korkmak… Onaylamayan anne babadan korkmak...

Ve kırbaçlanmaktan korkmak... Ama müşterim buna duygusal olarak kızgınlık oluşturmamış... Bu durumda bu duygunun üzerinde bebeklikten beri örten bir çok başka duygu olduğunu tahmin ettim...

(**Dr. B. Uran'ın notu:** bu tip tahminler iyi bir regresyoncu için pek uygun şeyler değil. Kendimizi yönlendirmekten, tahminler yapmaktan olduğunca uzak durmalıyız. Daima stay stupid.. aptal kal.)

Kızgınlık oralarda bir yerlerde olmalı ama hata yapma korkusu o kadar fazla ki, hiçbir şeyde kızgınlığı ortaya çıkarmadım. (bir hipnoterapist için çok fazla bir saplantı. Bir hipnoterapist asla belli bir noktaya kilitlenmemeli. Dr. B.U.) Bu durumda yeteri kadar iyi değilim, hatalıyım, kötü hissediyorum duygularına, çocukta iyileştirmeler yaptım.

İkinci seansta danışanım, onu en çok inciten kişiyle karşılaştırmak istedim. Babayla… Erişkin akıl, sıkışmış duyguların üzerine yüklendi… Yumruk vuramıyordu… Böyle bir şey daha önce görmemiştim… Yani hiçbir şey yapamadı… o zaman onu babanın en çok incittiği ana gönderdim. Ama sanki artık onu yönlendiriyorum gibi hissetmeye başladım.. (Aynen öyle olmuş.. Dr. B. U)

Ama çocuğun babayla konuşmaya ihtiyacı vardı. Ve konuşma korkusunun ardında çok güçlü bir suçluluk duygusu var gibi görünüyordu. Kızgınlık çok daha masumdu. Büyük bir korku, yeterli olmadığı korkusu, her konuda mukayese edilmesi…

Seanstan sonra konuştuk. Aslında 10 yıl önce babayla hesaplaşmış. Onu duvara yaslamış ve söyleyeceğini ağır bir şekilde söylemiş. Ve o zaman bir barış yapmışlar… Şu anda baba artık üzgün yaşlı bir adam... kısmen kör ve çocuk gibi… İşte o zamandan sonra asıl konuşma korkusu ortaya çıkmış…

İşte burada da yastığa yumruklama duygusu hala yoktu... bende onun hala bir şeyleri bastırdığını düşünüyordum... Şimdi şahsi olarak şu kanıya vardım: Suçluluk kızgınlıktan çok daha güçlü. Ama uygun zamanda kızgınlığa tekrar döneceğim… Konuşma korkusu kızgınlığa pek bağlı olmasa da, esas neden babanın aşırı eleştirel tutumu olsa da…

Eğer bir dahaki seansta stres hala oradaysa, duygu boşalma seansı yapmayı düşünüyorum. Önce konuşma korkusunun olduğu sahneyi oluşturmak, sonra hızlı indüksiyon yapmak ve hemen bir olaya gitmek. bakalım ne gelecek.. (Bunu acaba baştan niye denemedi? Bu kadar peşin hükümle yapılan işin adı hipnoterapi değil bilişsel terapi olabilir ancak. Dr. B. Uran.)

Şimdi Randy'nin yanıtını okuyalım…

Helga, neden öfkeye bu kadar takıldın?

Evet baba Gerçekten çok aptalca hatalar, kötü şeyler yapmış olabilir. Ama müşterin başarılı bir iş adamı… Ve efendi görünüşlüymüş. O halde baba bir yerlerde iyi bir şeyler yapmış olmalı. Bir yerde şöyle yazmışsın:

"Birçok sahne var. Hata yapmak üzerine… Onaylanmayan asi davranışlarda bulunmaktan korkmak… Onaylamayan anne babadan korkmak... Ve kırbaçlanmaktan korkmak... Ama müşterim buna duygusal olarak kızgınlık oluşturmamış... Bu durumda bu duygunun üzerinde bebeklikten beri örten bir çok başka duygu olduğunu tahmin ettim..."

Neden hala kızgınlığın varlığından bu kadar eminsin? Neden illa oraya doğru itmeye çalışıyorsun.

Şöyle diyorsun: “kızgınlık oralarda bir yerlerde olmalı… Ama diğer duygular üzerini çok fazla örtmüş”

Yazdıklarından erişkin aklıyla bir intikama doğru yönleniyorsun… Bir intikam arıyorsun… Sanki üçüncü bir gözlemci olarak duygu senin içinde titreşiyor… Sanki kızgınlık ifade edilirse iyileşme olacak gibi hissediyorsun... O zaman kızgın hissetmek zorunda olma fikri senin duyguların olmuyor mu? (Mükemmel bir saptama!.. B. Uran)

Sözlerinden ve anlattıklarından anlaşıldığı kadarıyla, ortada olmayan bir kızgınlığı arıyorsun... Belki henüz ortada olmayan... Yastığı yumruklayamıyor diyorsun... O nedenle geçmiş olaylara yönlendiriyorsun ve kızgınlık yerine ne buluyorsun? Yeteri kadar iyi olamama korkusu... işte aptal kalınacak ve kollarımızı sıvayıp tüm korku ve ilişkili duygular tükenene kadar çalışacağımız an... Bilinçaltını açma istediğiyle çalış… Tam hedefe doğru…

Benden bile iri bir müşterim vardı. (Randy bayağı iri yarı bir erkek. B.U) Köpeklerden o kadar korkuyordu ki, küçücük köpeklerin bile uzağından geçiyordu. Çocukken ısırılmıştı ve o zamandan beri deneyimini temizleyememişti. Küçük çocuk o kadar korkuyordu ki, çocuk aklı erişkinin aklını ve bedenini esir almıştı.

Sürekli mukayese edilmek ve bundan korkmak. Regresyonda bunlar çıktı değil mi?” konuşma korkusuyla bağlantılıdır bana göre.

Büyüdükten sonra babasının sırtını duvara yaslamış ve “adaleti” sağlamış… sonunda savaşmış... karşı durmuş… Ama sonra ne olmuş? Barış… Babasını tanımlama biçimine bakarak, bundan şüpheliyim. Babası için ne diyor? zavallı bir adam, kör ve çocuk gibi… Kör haa!... acaba neden?

O HALDE BU YÜZLEŞMEDEN NASIL BİR İYİLİK ÇIKMIŞ? Suçluluk oluşmaya başlamış… En sonunda daha güçlü olduğunu ispatlamış... Ve sonra? Bu teslimiyetin ardından yaşlı adam rahat durmamış… “hayır” demiş. “seni

hala başka yollarla incitmeye devam edeceğim… Daima ben kazanacağım. Çünkü benim babamda benim asla kazanmama izin vermedi… ve bende ancak benim başıma gelenleri sana uygulayabilirim..” (bunlar Randy’nin spekülasyonları ve bunun için peşinen özür diliyor... Ama çok mantıklı değil mi arkadaşlar. Aman dikkat bunları yaşlı adam asla bilinçli olarak düşünemez… bunlar hep bilinçaltının bulduğu çarelerdir. B.U)

Bana göre bu yüzleşme sadece suçluluk üretmiştir. Ve babanın oğul üzerindeki baskısını güçlendirmiştir. Bu nedenle o yüzleşmeden sonra konuşma korkusunun ortaya çıkmış olması tesadüf değildir. Çünkü ilk kez kendi adına konuşmuş olmak, işleri baba ile oğul arasında daha da kötü yapmıştır... Aslında oğul kavga değil kabul ve sevgi istiyordu ama sıkıntı işte burada. Bu tip anne babalar asla çocuklarının kazanmasına izin vermezler.

Şöyle diyorsun: *“Hala stres oradaysa, duyguyu oluşturup hızlı regresyon yapacağım”*

Yumuşakça sorabilir miyim? Şu ana kadar neden bunu yapmadın? Tabii ki, onu doğrudan duygunun içine gönder. Onu tam o mücadele ettiği zamanlardan birinin içine gönder… ve bu duyguya regresyon yap ve nereye gittiğini ne bulduğunu seyret.

Hayal ediyorum ki, babasının babası da ya da annesi, babasının müşterisine verdiğinden çok daha fazla acıyı ona çektirmiştir. Bir sonraki nesile geçirmek üzere hediye etmiştir... Bu tipte anne babalar o kadar acı içindedir ki, düzgün davranamazlar. Bu nedenle regresyondaki müşterime şöyle söylerim: “şimdi artık düzgün ve doğru düşünme sırası sen de... Bu zinciri kırma sırası sende... Gerçeği gör... Bu çılgın zinciri boz... Bu zalimliğe ve acıya son ver.”

Onun babasıyla olan yüzleşmesi, bana benim babamla olan yüzleşmemi anımsattı. Aynı sonuçları elde etmiştim. Babam sözde teslim olmuştu. Ama

onun gerçek duygularını hissettim. Ama bunlar teslim olma korkusuyla alevlenmişti. Teslimiyet onun için hiçlik demekti. Babamın babası, o altı yaşındayken ölmüştü. 72 yıl sonra bile korku hala oradaydı. Ve o çocuğun korkusu demir bir yumruk gibi babama hâkim oluyordu.

Babasının danışana yaptıkları tabii ki orada depolanmıştı. Birikmiş enerji tabi ki… Sıkıca saklanan duygular.. o halde duyguları yor ve tüket… Çocuğun kızgınlığı bulma şansı, erişkinden çok daha fazla. Çünkü birikmiş duygular boşalacak… Çocuk, çocuk olarak gücünü geri kazanmaya başlayacak... çocuktur erişkini bu durumdan kurtaracak olan. Burada kızgınlığın araştırılması gereken en güçlü duygu olduğundan çok şüpheliyim.

Tabi ki bu yazdıklarımın hepsini senin de bildiğinden eminim. Bunlar benim görüşüm sonuçla… Randy…

Helga'nın Yanıtı

Tam yatmadan önce bunları okumuş olmak.. bana çok iyi geldi.. Benim adıma birçok şeyi doğrulamış oldun… İkinci bir görüşe ihtiyacım vardı… Benim de ayırmam gereken buydu.. Kızgınlığa karşı suçluluk ve suçluluğun gücü… İlk seansımız regresyon ardına regresyonla geçmişti.. Gerginlik sürekli artmıştı… bir çok geçmiş olaya gitmiştik... Çoğu babayla ilgiliydi... İsyan, yalanlar, itaat etmemeler ve kırbaçlanma korkusu... Bir çok tabakanın salınmadığı aşikârdı… Kızgınlık hep oradaydı... Ama korku daha fazlaydı... bu nedenle ikici seansta yüzleşmeyi yaptırmak istedim. Onu salmasında yardımcı olmak istedim.. regresyonlarda ortaya çıkmayan şeyi yaratmak istedim.. onun duygularını bastırdığını hissettim.. Bu nedenle seansta fiziksel olarak bunu gösteremedi ama derinlerden bir şeyler geleceğini hissediyordum. Ama esas tahribatı yapanın suçluluk ve kendisiyle ilgili şüpheler (değersizlik) olduğunu biliyorum. Kızgınlığın bazı kişilerde zamanla yumu-

şadığını biliyorum. Bunu bende de biliyorum ama suçluluk pişer pişer ve harap eder. tüm mantığı bastırır..

Randy tekrar yanıtlıyor…

Tamamen haklısın… bir çok kat henüz salınmadı derken, kızgınlık daima oradadır ama korku daha büyüktür. Sen orada müşterinle, "enerjik" bir ilişik arıyorsun ve onun geri durduğunu hissediyorsun çünkü deneyiminle bunu anlayacak durumdasın. Son yazdıklarıma aynen bağlıyım ve şunları eklemek istiyorum..

Benim ilk regresyon hipnoterapi müşterim 28 yaşında, güzel,bekar, ve çok fazla hayal kırıklığı olan bir kadındı. Çünkü zayıflayamıyordu. Son 7-8 kiloyu veremiyormuş… Bana göre bir fazlalık yoktu ama… Ve erkeklerle ilişkilerinde hep şanssızmış.

İlk seansım, çok iyi bir telkin seansıydı. Ego güçlendirmesi ile dolu telkinler. ÇOK DÜRÜSTTÜM YA! ona kendisini beğenmesi için iyilik yapıyordum. Kendini küçük görme düşüncelerini yok ediyordum.

Beni 3 gün sonra ardı. Çılgın gibiydi. "senin hipnozun bunları mı sağlıyor?" hata üstüne hata yapmaya başlamıştı. Patronu da bunu fark etmişti. Sert bir patrondu ve anında insanları kovabilirdi. Önemli bir şey yapacağı zaman kendini berbat hissettiğini ve koordinasyonunun bozulduğunu belirtmişti…

Bir yanıtım yoktu. Kafam karışmıştı. Verdiğim telkinler arasında kendisini sabote edecek şeyler mi söylemiştim? Birkaç saat sonra kafamda ziller çalmaya başladı. Mesaj Stephen Parkhill'in sesi olarak kulaklarıma doldu. ***"O kişinin iç sevgi tanımının ne olduğunu anlayana kadar bir kişiye sevgi telkin etmeyin"***

Kendini sevilmeye layık olmadığına programlanmış bir kişiye sevgi telkinleri vermiştim. Onu kovulma aşamasına getirtecek hataları yapmasına neden olacak telkinler. Bir daha bu hatayı yapmadım ama hep bunları okudum.

Evet… Üçüncü oturumda, bir taciz olayı… 8 yaşında.. Tam bir terör… nefes alamıyor vs… çılgın gibi boşaltıyor… Ben kollarını yastığa isabet ettirmesine çalışıyordum ama vurmuyordu. Tabaka tabaka duygularla 1 saat geçirdik. Çoğu tam boşalamamış aynı duygunun tabakalarıydı. Sonunda konu hakkında konuşacak duruma geldi. Çok başarılıydı ve başarısını bazı telkinlerle güçlendirdim. Bir hafta sonra tekrar buluşacaktık ama bu arada önemli bir şey olursa, telefonda da sana yardımcı olabilirim dedim.

4. seans… Yine aynı sahneye düştü… Aynı duygular güçlenmişti… hayal kırıklığı.. Hala güçlüydü... Hala korkular vardı… Bu defa soluğunu bile kontrol edemiyordum… Panik halindeydi… Yoruldu... Tükendi... Sakinleşti… Olayda da adam ağzını eliyle tıkıyordu… bağırmasını söylemiştim.. Ama içerden dışarı bağırmalar çıkamıyordu… Bağırırken, tamam! Nefes alıyorsun! dedim.. Nefes al… Nefes al...

Sonra.. En acayip şey oldu. Yüzü döndü, buruştu. Ve bana “bana yastığı ver dedi.“ sesinde hırlamalar vardı. Yastığa bugüne kadar hala bir daha rastlayamadığım şiddetle vurmaya başladı... o adama söylenecek en ağır küfürleri söylerken, 20 yıllık birikimini boşaltıyordu. 15 dakika devam etti. Sonra nefesi sıklaştı… Durdu… biraz soludu.. Arkasından tekrar başladı. Yastık küçüktü ve yumrukları kollarıma isabet ediyordu… O günden sonra büyük yastık kullanmaya başladım. Tükenene kadar devam etti.

Kızgınlık hep oradadır… terörün altında... korkunun altında… paniğin altında ve suçluluk... suçluluğu boşaltmak içinde çalıştık… Çünkü bunun sebebinin kendi olduğunu düşünüyordu... kendi yaratmıştı bu durumu.. Suçluluk tükendikten sonra, o acımasız adamın affını sağladık çünkü artık onun gibi

adamların ona hakim olmasına son vermek istiyordu. (affetmek özgür kalmaktır. B. U.)

Yani aynı sayfadayız, çünkü haksız ve acı şeylerle karşılaştığımız zaman kızgınlık hissederiz… Kızgınlık onurumuzu korur ama esas onurumuzu ve gücümüzü bulduğumuzda, artık kızgınlığa gerek yoktur. Bulana kadar da kızgınlık ortada yoktur.

Randy

Regresyon Hipnoterapisine Giriş

5-PATH

(5 Phase Abreactive Therapeutic Hypnosis)

İleri Hipnoz Eğitimi

-1. Modül-

5 PATH- İleri Hipnoz Sistemi

Bu sistem sadece analitik hipnoterapiye sistematik bir yaklaşım getiriyor. 5-PATH hemen her türlü sorunda evrensel olarak uygulanabilen bir programdır. Ne zaman ne yapacağınızı gayet iyi biliyorsunuz. Bir özelliği ile sonuçlarınızın tutarlı olmasını sağlıyor. Her aşamada sonuç alıp almadığınızı test edebiliyorsunuz. Sistemi geliştiren Calvin Banyandır. (web sitesi www.hypnosiscenter.com). C. Banyan'ın hocası da Gerald Kein'dır. (www.omnihypnosis.com). O'ndan öğrendiği teknikleri sistematize etmiş.

Kein'ın öğretilerinin temeli şu ilkelere dayanıyor:

Danışan, (ya da Amerikanlar müşteri diyorlar) ile ilk temastan itibaren ona pozitif iletiler gönderir. Telefonda sorduğu her soruya "*tabii biz her zaman bu tip işleri yapıyoruz zaten*" gibi yanıtlar verir. Burada amaç danışanyı kandırmak değil. Danışanın zihninde ilk andan itibaren **pozitif bir beklenti oluşturmaya başlamak**. Her davranışınızla ve sözünüzle başarılı sonuçtan emin olduğunu danışana hissettirir.

- ✓ Danışanyla iyi bir ön görüşme yapar ve özellikle onu hipnoz konusunda bilgilendirip, korku ve yanlış algılamalarını ortadan kaldırır.
- ✓ Uygun bir indüksiyon kullanır. Hızlı ya da bir anda hipnoza sokan teknikleri tercih eder. (Dave-Elman gibi – El Düşürme)
- ✓ Derin Hipnoz için gizli testleri kullanır.
- ✓ **İkna Testlerini** kullanarak danışanın hipnozda olduğuna ikna eder.
- ✓ **Güçlendirici** ve **doğrudan telkin** tekniklerini kullanır.

- ✓ Duygusal bağlantı (**affect bridge**) tekniği ile yaş regresyonu (**age regression)** yaparak sorunu ilk başlatan olayı bulur.
- ✓ **Informed child** tekniği (çocuğun bilgilendirilmesi denebilir) kullanarak, sorun üzerindeki etkiyi (olayla ilgili inanç ya da duyguları) ortadan kaldırır.
- ✓ Diğer kişileri ve kendisini af ettirici tedaviler uygular.
- ✓ Parts tedavisini kullanır.
- ✓ Tedaviyi güçlendirmek için uygun dokunuşlarda bulunur.

Banyan, tüm bu teknikleri sistematik hale getirmiştir. Tüm prosedürleri kullanarak bir bütün yaratmıştır. Böylece sonuç elde etmek çok daha kolay hale gelmiştir.

Terapi birbirini izleyen 5 fazdan oluşuyor. Her faz bir sonraki fazın başarısını ve gücünü arttırmaya yönelik şekilde planlanmış. (5 faz 5 seans anlamına gelmiyor. Bazen bir faz birkaç seans sürebileceği gibi, bazen da birkaç fazı bir seansa sıkıştırmak mümkün.)

Fazlar:

1. **FAZ:** Hipnozu Yerleştirmek - Hazırlık
2. **FAZ:** Age regression ve Informed child tekniği **(Age Regression)**
3. **FAZ:** Diğerlerinin affı **(FOO)**
4. **FAZ:** Kendinin affı **(FOS)**
5. **FAZ:** Parts mediation terapisi **(PMT)**

Hipnoz Seansından Önce:

Terapist olarak, ön görüşme sırasında danışanı hipnoza çok iyi hazırlamamız gerekir. Hipnozdaki başarının büyük kısmı danışanın hipnoz seansından önce karşılaştığı olaylarla yakından ilgilidir. Seanstan önce kişiyi ne

kadar iyi yönetirsek seansımız da o kadar kolay yönetilir. Bizim ve onun hipnoz hakkındaki görüşleri, görünüşümüz, elde edeceğimiz sonuçlarla ilgili görüşlerimiz… Hepsi hipnozun başarısı ile doğrudan ilişkilidir. Mutlaka olumlu sonuçlar alacağımız ile ilgili sözler kullanmalıyız… Çok iyi bir ön sunum yapmalıyız. Bu nedenle standart bir sunum hazırlayıp danışana izlettirmek çok daha olumlu sonuç veriyor.

1. FAZ: Hipnozu Yerleştirmek

Bu evrenin amacı danışana başarılı bir hipnoz geçirdiğini göstermektir. Bu amaçla bu seans içinde şu noktaları vurgulamak gerekir.

1. Uygun bir indüksiyon… (Hızlı ya da anlık… Ben genellikle ilk seansta Dave-Elman kullanıyorum. Sonraki seanslarda ise çok hızlı indüksiyonları tercih ediyorum.)
2. Somnanbulism için gizli testleri kullanmak gerekir.
3. Derinleştirme yapılır.
4. Danışanın hipnoz olduğuna ikna edilmesi… (örneğin göz kilitleme, kol sertleştirme, anestezi gibi…)
5. Bir dahaki seanslarda hızlı hipnoza sokucu telkinlerin verilmesi…
6. Danışanın sorunlarına yönelik olumlu direk telkinlerin verilmesi… Bu telkinlerin güçlendirilmesi, (compound edilmesi) ve Doğrudan telkin (Direct Drive) tekniğinin kullanılması.
7. Hipnozdan çıkarmadan önce kırmızı renge hassasiyet ve zaman kısaltması (time distortion) gibi ilave ikna edici telkinler verilebilir.

Bu şekilde yapılmış bir seans sonraki evrelerin başarısını arttırır. Danışana hipnozu mevcut sorunları için kolaylıkla ve rahatlıkla kullanabileceği güveni verilmiş olur. Danışan iyi bir yöntem seçtiğine ikna olur. Danışanı kendimiz

için iyi bir suje haline çevirmiş oluruz. Bu fazı başarı ile tamamlamış bir danışan için, 2. fazdaki yaş geriletmesi-(age regression) ve olayın canlandırılması-(revivification) başarılı olacaktır.

2. FAZ: Yaş Geriletme

Age Regression

Sorunu olan bir danışanın mutlaka bu sorunun bir kaynağı, bir başlangıcı vardır. Bu sorunu ortaya çıkarmada Age Regression, en güçlü silahlarımızdan biridir. Age regression (zaman geriletmesi diyebiliriz belki.) 5-PATH'in olmazsa olmazıdır. Age Regression, bilinçli aklın farkında olmadığı geçmiş olayları ortaya çıkardığı gibi, bize de bu olayların etkisini yok etme şansını verir. Age Regression ile sorunu oluşturan olayların etkisini ortadan kaldırabiliriz. Bu nedenle 1. Fazda, başarılı bir seans geçirilmesi son derece önemlidir. 1. seansta somnanbulism elde ettiğimize emin olmadan 2. seansta Age Regression yapmamalıyız. Sonuç sadece hüsran olur. Bu evrenin iç evreleri şöyle özetlenebilir.

1. 1. Fazda yerleştirdiğimiz telkinleri kullanarak bir anda hipnozu somnanbulisme ulaştır…
2. Derinleştir…
3. Duygusal köprü kur. (nadiren farklı teknik gerekebilir..)
4. ISE' i bul. (sorunu ilk başlatan olay: **I**nitial **S**ensitizing **E**vent)
5. Informed Child tekniği kullan. (Çocuğun bilgilendirilmesi)
6. Informed Adult tekniği kullan. (Yetişkinin bilgilendirilmesi)
7. Geleceğe yönlendirerek sorunun çözülüp çözülmediğini test et.
8. Değişiklik yapıldıktan sonra doğrudan telkinleri kullan.
9. Başarı telkinleri ile hipnozdan çıkar.

Özellikle telkinlerin yapılması önemlidir. Çünkü bahsedilen tekniklerin kullanılması ile bilinçaltı yeni bir organizasyona zorlanmıştır. Bundan önce bilinçaltı değişime direnç gösteriyordu. Tam bu anda, yapılmış mevcut değişikliklerle direkt telkinlere çok açık bir haldedir. Yapılan değişikliklerin bilinçaltına tekrarlanması seansımızı son derece güçlendirir. Tek başına direk telkinlerin başarılı olma şansından kat kat daha başarılı olacak bir seans yaratmış oluruz.

Age Regression artık başarı şansımızı daha da arttırmıştır. Çünkü Age Regression ile hem biz hem de danışan yeni bilgilere ulaşmış, yeni bir iç görü, sorunu ile ilgili yeni bir anlayış oluşturmuştur. Bu yeni bilgileri 3. fazda hem danışan hem de terapist kullanacaktır.

3. FAZ: Diğer Kişilerin Affı

Forgiveness of Others

3. faz bize büyük fırsatlar sunar. Bu faza başlarken danışanın ISE ve SSE (**ilk olayı güçlendiren olaylar**) lerinin etkisi iyice azaltılmış, hatta ortadan kaldırılmıştır. Hem biz hem de danışan, sorunun tarihçesini çok daha iyi anlamış durumdayız. Ve bu evreye başlarken oyuncuların kimler olduğunu gayet iyi biliyoruz. Sorunun ortaya çıkmasında etkisi olan kişileri öğrenmiş durumdayız. Hassasiyeti iyice azaltılmış olan sorunun, yok edilmesi af tedavisi ile daha ileri bir aşmaya taşınır. Sorunla ilgili duygular azaltılır, geçmişin etkisi, daha güçlü bir şekilde ortadan kaldırılır.

Seans Akışı:

1. İndüksiyon ve derinleştirme yapılır.
2. “Sandalye tedavisi” ortamı oluştur. Danışan burada sorunun esas kişisi ile yüzleşir. (anne, baba, tacizci gibi..)

3. Ortam, danışanın emniyetle duygularını ifade edeceği bir şekilde oluşturulur.
4. Danışan tüm duygularını ifade eder. Bunu en iyi şekilde yapması için sürekli teşvik edilir.
5. İyice yorgun düştükten sonra danışan suçlanan kişinin yerine geçer ve suçlamalara cevap verir.
6. Biz bu arada suçlanana genellikle daha sert bir yaklaşım sergileriz.
7. Bu durum danışanda suçladığı kişi ile ilgili yeni bir anlayışın gelişmesini sağlar. Bu affı kolaylaştırır.
8. Danışan ile suçlanan arasında karşılıklı konuşma sağlanır. (danışan her iki açıdan da konuşur…)
9. Danışan, suçlanan kişiyi affa doğru yönlendirilir. Özellikle bunun danışanın yararına olduğunu, suçlananın bu aftan hiçbir yararı olmayacağı belirtilir.
10. İkinci fazda olduğu gibi, direk telkinlerle seans güçlendirilir.

Bu işlem sorundan sorumlu diğer oyuncularla tekrar edilir. Danışan, en önemsiz kişiye kadar affetmesi için teşvik edilir. Bu yeni bilinçaltı organizasyonundan sonra asla direk telkin fırsatı kaçırılmamalıdır.

4. FAZ: Kendini Af

Self-Forgiveness

Çoğu danışan için en önemli faz budur. Ama yine de en son evreye kadar sabırla beklemek gerekir. Çünkü bu evrenin çok başarılı olması önceki evrelerde yapılmış ve bitirilmiş işlere bağlıdır. Bu faz, diğer bir kişinin affı gibidir. Danışan bu sefer karşı sandalyeye kendinin hata-yapan kısmını oturtur. Hata yapan kısım suçlanan kişinin görevini üstlenir. Kişi kendini çok daha objektif açıdan görür.

Seans Akışı:

1. İndüksiyon ve derinleştirme yapılır.
2. Sandalye tedavisi ortamını oluştur.
3. Danışan, kendi parçasına, güvenli bir şekilde yaşamında kendisine yaptırdığı yanlışları sayıp dökebilmelidir.
4. Danışan yaşamında yaptığı hataları açıklıkla ortaya koymaya teşvik edilir. Danışan burada kendi açısından konuşur.
5. Her şeyi ortaya koyduktan ve hata yapan kısmına karşı hissettiklerini belirttikten sonra, danışan hata yapan adına konuşmaya başlar.
6. Bu sefer hata yapan parçayı zorlamaya başlarız. Biraz daha sert davranarak esas nedenleri söyletmeye çalışırız.
7. Danışan böylece hayatında yaptığı, suçluluk ve pişmanlık duyduğu olaylara yeni bir bakış açısı kazanır. Bu kendisini affetmesini sağlayacak bir bakış açısı olmalıdır.
8. Bu oluşturulana kadar iki parça arasında diyalog sürdürülür. Genellikle bu safhada hata yapan parça koruyucu parça haline dönüşür.
9. Danışan kendi parçasını affeder.
10. Yine sorunun yok olması ve seansta oluşan olumlu değişimle ilgili direkt telkinler verilir.

Hakkıyla yapıldığı takdirde, bu seri danışanda güçlü bir iç değişim sağlar. Bu seanslar sonunda sorun tam olarak çözülmüş ya da iyileştirilmiş olur. Genellikle terapi burada sonlandırılır ve ilave bir terapi gerekmez. Ancak bazen özel durumlar nedeniyle ilave bir seans gerekir. Bu durumda 5. evre uygulanır.

5. FAZ: Parts Mediation Therapy

Çoğu danışanın bu evreye ihtiyacı kalmaz. Bu evre, ilk 4 faza tam olarak yanıt veremeyen, tam iyileşemeyen danışanlar içindir. Bu safha genellikle sekonder kazançlar için yapılır. Hepimizin gayet iyi bildiği gibi birçok sorun ya da semptomdan danışanlar sekonder kazanç elde edebilmektedir. (bizim toplumuzda çok daha yaygın bir sorun.. Hastalık, eşin ya da çocukların ilgisini çekmek için yaygın olarak yararlanılan bir yol gibidir.)

Bu evrenin iki ayağı vardır. Parts terapisi ve uzlaşma… Klasik parts terapisinden biraz farklıdır. Çünkü öyle tanımlayıcı parçalarla uğraşılmaz.

Danışanın kendi içinde çatışma yaratan sorunları uzlaştırmaya çalışırız. Bir çeşit kazan kazan stratejisi. Geleceğe yönelik çok daha kazançlı ve sağlıklı bir ortam oluşturmayı sağlamaktır amaç.

Seans Akışı:

1. Hipnozu oluştur ve derinleştir.
2. Terapistin, arabulucu olduğunu özellikle belirtilir.
3. Çatışma konusu ortaya konulur. (tam iyileşmeyen sorun..)
4. Daha fazla görüşme yapmamız gerektiği belirtilir.
5. Bu sorunun devam etmesinde yarar gören bir parçanın olduğu belirtilir.
6. Bu olaydan ne yararlar sağlandığı bulunmaya çalışılır.
7. Bu parça, sorunun devam etmesini sağlayan parça (örneğin “ hala sigara içmek isteyen parça”) olarak adlandırılır.
8. Esas parçanın, bu sorunun ortadan kalkması ile oluşacak yararları belirtmesi sağlanır.
9. Sorunla aynı yararı sağlayacak alternatifler bulunmaya çalışılır.

10. Sorunu sürdüren parçayla bu alternatifler tartışılır.

11. Her iki parçanın kabul edeceği ortak yeni bir davranış modeli oluşturulur.

12. Gerekiyorsa iki parça arasında af işlemi yapılır.

13. Her iki parça tek bir parça olarak birleştirilir.

14. Direk telkinle seans bitirilir.

Eğer tam bir uzlaşma sağlanamazsa bir deneme süresi üzerinde uzlaşmaya varılıp, bu süre sonunda tekrar bir seans yapılır.

Özetle hipnoterapiye sistematik bir yaklaşım sağlayan bir sistemdir. Tabi uygulamada beceri kazandıkça her danışana uygun değişimler sistem içinde kalmak koşuluyla yapılabilir.

İlk Seans

1. Danışan istediği değişiklikleri liste halinde belirtmelidir

2. Bu değişiklikten elde edeceği yararları belirtmelidir.

Hipnoz öncesi görüşme

- ✓ Biz bir takımız… ifadesini kullanın…
- ✓ Danışanın sorununu iyice anladığınızı ona gösterin/ aktif dinleme yapın
- ✓ Danışanın sorunu ile ilgili kendi mantığına inanmayın.
- ✓ O'nunla tartışmayın, kritize etmeyin
- ✓ Hipnozu iyice anlatın…
- ✓ Kısa bir demo yapın / gözlerini kapa gibi… İşte hipnoz böyle bir şey…
- ✓ Başlamadan zamanı kontrol ettirin. (zaman kısalığı testi için gerekli.)

- ✓ Başlamadan Tuvalete gönderin.
- ✓ Kısa bir seans olacak diye şartlandırın.
- ✓ Hipnotik sözleşme yapın; *"ben bana düşeni, sen sana düşeni yapacaksın"*
- ✓ *"Öksürüp hareket edebilirsin". / "sesimi iyi duymazsa beni uyar".* Gibi açıklamalar yapın…
- ✓ Gerekirse danışanın Bacaklarını örtün…
- ✓ Dokunmalar için izin isteyin.
- ✓ "Rahat mısın" diye sorun…
- ✓ "Hipnoza hazır mısın?" diye sorun…
- ✓ Baştan itibaren liderliği ve yönetimi ele alın. (siz söylemeden gözlerini kapatmasın)
- ✓ Analitik danışanlarda, *"sanki şöyle oluyormuş gibi…"* (sanki gevşeme ikiye katlanıyormuş gibi.. Sanki gözlerin açılamayacakmış gibi.) ifadelerinin kullanabilirsiniz…
- ✓ Sürekli cesaretlendirin.
- ✓ Ayaklar; hypnometerdir. Gevşer ve açılırsa hipnoz başlamış demektir.
- ✓ REM hareketlerini gözleyin…
- ✓ Gizli testler kullanarak derinliği kontrol edin…
    1. Test rakamların kaybolması…
    2. Göz kilitlenmesi

Derinleştirme

- ➢ Göz kilitlenme testi
- ➢ Kol katılaştırma testi

- Poitif halüsinasyon
- Hassasiyet telkinleri
- Ani uyu komutu
- Sayarak derinleştir
- Modu değiştir.
- Şartlandırarak ve çapalayarak derinleştir.
- Hipnoz sonrası telkinlerle derinleştir.
- Bazı duyguların farkında olarak derinleştir.
- Yinede olmuyorsa derinleştirici bir kayıt verip evde çalışıp gelmesini isteyin…
- EFT ile derinleştirmek
- Telkinler: önceden ne gibi telkinlerin uygun olacağını konuş.
- İdeo-motor yanıtlar yerleştir.
- Güvenli yer oluştur… (Safe place)
- Telkinle güçlendirin
- Hipnozdan çıkarırken araya telkinler sıkıştırın… Değişimle ilgili telkinler…
- Hipnozdan çıkarırken zaman kısalığı telkinleri verin. (time distortion)
- Kırmızıya hassasiyet testi…

Kırmızıya Hassasiyet Telkinleri

(İlk seansta danışanı hipnozdan çıkarmadan kullanılır.)

"Önümüzdeki birkaç gün içinde, kırmızı rengin senin için özel bir anlamı olacak. Kırmızı kırmızı kırmızı.. sana daha parlak ve aydınlık görünecek… Bir durak lambası, bir park lambası, bir giysinin rengi… Gözüne çarpması yeterli olacak. Evet, aynen böyle… Önümüzdeki birkaç gün için kırmızı,

kırmızı, kırmızı rengin, senin için özel bir anlamı olacak. Bir bayanın dudak boyası kadar küçük olsa da, yâda tüm bir binanın duvarı büyüklüğünde olsa da, kırmızı renk, hemen gözünü alacak. Kırmızıyı fark edeceksiniz. Kırmızıyı her gördüğünde, bugün yaptığımız tüm pozitif şeyler güçlenecek. Kırmızı renk senin başarmaya olan güvenini arttıracak. Özel olarak kırmızı aramaya gerek yok. Onu kendiliğinden fark edeceksiniz. Kırmızı her gördüğünde, (HEDEF)………… Başarılı olma yönünde daha güvenli ve daha motive olacaksın. Kırmızıyı aramaya gerek yok… O kendiliğinden gözüne çarpacak. Belki daha önce hiç dikkat etmediğin yerlerde kırmızı göreceksin. Kırmızıyı her gördüğünde, bilinçli ya da bilinçsiz, başarılı olma arzun, isteğin güvenin artarak sürecek.

Zamanın Kısaltılması

1. Hipnoza Başlamadan Önce: *Bu ilk hipnoz seansımız çok uzun sürmeyecek çok kısa olacak.*
2. Zamanı kontrol ettir: *Hipnoz bittiğinde bu başlama saatini hatırlayacaksın.*
3. Hipnozdan çıkmadan verilecek telkin: *Çok az zaman harcadık ama senin için ne kadar etkili olduğuna şaşıracaksınız. Evet... Bugün hipnoz için birkaç dakika harcamamıza rağmen ne kadar iyi bir seans olduğunu fark edeceksin. Kendini ne kadar iyi hissettiğinde şaşıracaksın…*

Hipnozdan çıkınca tahmini süreyi sorun… Kısa olduğunu söyleyecektir. Bu zaman yanılmasının hipnozun en önemli göstergesi olduğunu belirtin.

Göz kilitleme testi

Birazdan saymaya başlayacağım... Ben sayarken sen göz kapaklarının titreştiğini ve sıkılaştığını fark edeceksin… ve kilitlenecekler..

1… göz kapakları titreşiyor ve sıkılaşıyor.

2… zamk sürülmüş kadar kilitlenmeye başlıyor.

3… tamamen kilitlendi.. zamla yapıştı..

4… ağırlaştı.. kilitlendi.. yapıştı..

5… açmayı deneyebilirsin ama açılmayacaklar… deneyebilirsin ama açamayacaksın…

Tamam denemeyi bırak ve daha derin gevşe…

Hipnoz Uygularken Önemli Noktalar

Geçmişteki bir duyguyu belirleyebilmek için kullanılan zihinsel güçler.

Hipnoz yaparken dört önemli konu vardır:

"Ben konuşurken sen benim sesimi dinler ve talimatlarımı izlersin. Bu sana süre giden çok güzel bir hipnotik gevşeme ortamı sağlar."

Hayalde Canlandırma:

*Sana söylediğim herhangi bir telkin hakkında düşünebilir ya da **hayalinde canlandırma** yapabilirsin. Örneğin şimdi camdan bir küre ve içinde kırmızı bir gül düşünmeni ve hayal etmeni istiyorum.*

Duyguları Hissetme:

*Sana bazı **duyguları hatırlatırım** ve sen o anda bu duyguları hissedebilirsin. Şimdiden sonra, geri kalan zamanda senin bir çaba göstermen gerekmiyor… Bilinçaltı zihin bizimle birlikte çalışıyor ve otomatik olarak yanıt veriyor. Şimdi bunun ne kadar mükemmel işlediğini izleyebilirsin.*

Farkında Olma:

Örneğin, henüz az önce hiç aklında olmamasına rağmen, şimdi ben söyle-diğim için, zihnin ayaklarındaki ayakkabıların ***farkında oluyor.*** *Belki ağırlığı, belki sıkışı, her ne olursa olsun çıplak ayaklarınla ıslak ya da soğuk bir yere bastığında oluşan hislerden çok farklı bir duygu algılıyorsun.*

Ve şimdi, yine ben söylediğim için zihnin, ellerinin üzerinde olduğu kumaşın oluşturduğu teması hissediyorlar. Belki yumuşaklığını, belki ısısını, belki baskısını… Ve şimdi, basitçe ben söylediğim için, zihnin koltuğun sırtına yaptığı baskıyı hissediyor... Bu baskı senin güvenli ve korunmalı bir yerde olduğunu hatırlatıyor. Ve her nefes alış verişinde biraz daha gevşiyorsun.

Hatıralar:

Dördüncü önemli nokta, ***hatıralar:*** *Zaman zaman ben senden, bazı hatıraları hatırlamanı isterim. Ve bu hatıralar otomatik olarak canlanır. Şimdi senden hoş bir olayı hatırlamanı istiyorum. Çocukken bisiklete bindiğin bir hatıra... Eğer bu hatıra aklına gelirse işaret parmağın yükselsin…*

Şimdi başka hoş bir olayı hatırla.. Salıncakta sallanırken... evde, parkta ya da okulda… sallanırken ki bir hatıran canlansın…

Şimdi suda oynarken, havuzda, bir su kenarında ya da denizde… vs…

Age Regresyon Nasıl Yapılır?

1. Hipnozu oluştur, somnanbulism elde edene kadar derinleştir.
2. Söz konusu duyguyu açığa çıkar.
   - *İçinde bir duygu var, bugün seni buraya getiren duygu,*
   - *Seni rahatsız eden duygu,*
   - *Sorunu yaşamana neden olan bir duygu,*

- *Sen bu duyguyu şimdiye kadar bastırdın, yok saydın. Bu duygudan kaçtın*
- *Ama artık yüzleşme zamanı.*
- *Bu nedenle; Şimdi ben 1 den 10 a doğru sayarken,*
- *Bilinçaltın sana bu duyguyu güçlü bir şekilde hissettirmeye başlıyor.*

  1… Bu duyguyu şimdi hissetmeye başlıyorsun

  2… Çok daha güçlü hissetmeye başlıyorsun.

  3… Gittikçe daha güçlü daha güçlü hissediyorsun

  4… Sanki bir barajın kapakları açılıyor da bu duygu sular seller gibi içine dolmaya başlıyor.

  5… Gittikçe daha güçlü daha güçlü titreşmeye başlıyor.

  6… Daha da şiddetleniyor.

  7… İyice şiddetleniyor… Şiddetleniyor…

  8… 9… 10… şimdi güçlü bir şekilde hissediyorsun.
- *Bedenine Odaklan…* ***Bu duyguyu bedeninin neresinde en güçlü hissediyorsun?*** *Nerende ne hissediyorsun?*
  - **Duygu hissedilmeden regresyona geçilmez.**

3. Duygusal köprü kur: Danışanı ISE (*ilk hassaslaştırıcı olay: IHO)* ye geriletecek tekniği kullan.

- **O duyguyu yaratan geçmişteki olayla bağlantı kurmak**

A. **Duyguya odaklan**: *Şimdi ………… (bedenin belli bir yerinde) hissettiğin bu duyguya odaklan. Bu duyguyu hissettiğin geçmişinde yaşadığın değişik olaylar var. Bu duygu geçmişe bir köprü*

oluşturuyor, geçmişte böyle hissettiğin her olay ile bağlantısı var.

- *Şimdi 10 dan 1 e doğru sayarken,*
- *Bilinçaltın bu duyguyu her şeyiyle içinde taşıdığın,*
- *Her şeyiyle yaratmış olduğun bir an bir sahne bir olaya doğru gidiyor.*
- *Sanki zamanda geriye doğru kayıyorsun.*
- *Geçmişte olan ama hala içinde canlı capcanlı duran bir olaya doğru…*
- *Belki çocukluğuna belki bebekliğine, belki daha yakın zamandaki bir olaya doğru…*
- *Belki bildiğin bilmediğin bir olay,*
- *Bilinçaltın hangi olaydan başlamayı uygun götüyorsa o olaya doğru…*
- *Bilinçaltın doğru seçimi yapacak…*
- *Seni hiç bir şekilde hatırlamaya çalışmıyorsun… O kendiliğinden geliyor…*
- *Bir an bir sahne bir olay canlanmaya başlıyor.*
- *Ben 1 dediğimde orada oluyorsun…*
- *Ve olayı sanki şu anda oluyormuş gibi yeniden yaşamaya ve hissetmeye başlayacaksın... Bu senin için uygun mu? (yanıt bekle)*

B. ***10…*** *Belki çocukluğuna belki bebekliğine belki gençliğine doğru gidiyorsun.*

9… *Bilinçaltın nereyi uygun görüyorsa, nereden başlamayı uygun görüyorsa oraya doğru gidiyorsun.*

8… *Belki bildiğin, belki bilmediğin bir olaya doğru…*

7… *Gittikçe derinleşirken, bilinçaltında bir olay canlanmaya başlıyor.*

6… *Belki zihninden birçok olay geçiyor olabilir… Şimdi, bunlardan biri ön plana geçmeye başlıyor.*

5… *Gittikçe olay daha canlı hale gelmeye başlıyor.*

4… *Gittikçe canlı capcanlı bir şekilde zihninde beliriyor.*

3… 2…1… *Şimdi oradasın…*

C. *İlk izlenim... Gündüz mü, gece mi? (yanıt bekle) içerde misin dışarıda mı? (yanıt bekle) yalnız mısın, yanında birisi var mı? (yanıt bekle)* Eğer birisi varsa, *"kiminlesin?"* (*yanıt bekle)* Eğer yalnızsa *"ne hissediyorsun yalnız?" (yanıt bekle) Duyguyu bedeninin neresinde hissediyorsun?*

Bu sorularla amacımız, kişiyi regresyona uyumlu hale etmek

- Kiminlesin? Tanıdık birimi yabancı mı?

- Ayakta gibi misin, oturuyor gibi misin, yatıyor gibi misin?

- Bilinçaltı aklın şu anda sana kaç yaşını gösteriyor? Kaç gibisin?

- Ne oluyor?

- Ne hissediyorsun?

- Oradayken ne hissediyorsun?

D. **İlk Olay Olup Olmadığını Test Etmek:** *Sana bir soru soracağım. Sorunun yanıtını düşünme, sadece hisset. "bu içindeki his tanıdık bir his mi, yoksa yeni bir his mi?" Yani tanıdıksa "işte yine aynı duyguyu yaşıyorum" gibi mi ya da yeniyse "hey burada ne neler oluyor gibi mi?" (yanıt bekle)*

E. Yeniyse İlk Olaya (İSE) ulaşmış olabilirsin. Fakat bu olay anlamlı olmalıdır. Danışanın öz geçmişiyle bir uyum bulunmalıdır. Eğer tanıdıksa geriletmeye devam et. *"Dikkatini duyguna yoğunlaştır ve ben 5 den 1 e doğru sayarken sen daha önceki bir zamana, aynı bu duyguyu hissettiğin daha önceki bir zamana doğru gideceksin..".* Bu işleme İlk Olaya ulaşana kadar devam et.

F. Danışan duygunun yeni olduğunu söylese de bir kez daha gerilet. Eğer gerçekten olay İlk Olay ise daha fazla geriletme mümkün olamayacaktır.

4. İlk Olay ise, Informed Child uygula. (Çocuğun bilgilendirilmesi)

- Kişi yaşadığı olaylarda duygu biriktirmiştir.
- Ama ilk olayın gerisinde henüz problem yoktur. (Problem henüz yaşanmamaıştır)
- Çocuk yaşayacakları konusunda bilgilendirilirse ve hiçbir şey olmadığını bilirse, olayların hiçbir şekilde zihninde ve yaşamında bir etkisi olmaz.

A. Çocuk yaşa gerilemiş olan danışanın o haliyle beklemesini sağlarken;

Çocuğa: *"Sen burada, (ilk olayın gerisinde) bekle… Senin yanına tanıdığın birini getireceğim." de.*

Geri plandaki erişkinle ko konuşmak için *“Büyük ol” de.*

B. **Yetişkine, çocuğun sevimli, iyi olduğu, sevilmeyi hak ettiği bilgisini yerleştir** *"Şimdi küçük, ilk olayın gerisinde bekliyor… Ona bak, eğer yaşamında onun gibi bir çocuğun olsaydı onu sever miydin?" “Sevilmeyi hak ediyor mu sence? Sevimli değil mi?” (yanıt bekle)*

Neler yaşadığını gördün ve anladın mı?

Problemlerin nelerden kaynaklandığını anladın mı?

Neler yaşadığını ve hissettiğini öğrendin mi?

Şimdi sen zamanında bunları bilseydin bu kadar sıkıntı çeker miydin?

Çocuk orada senin tarafından bilgilenmeyi bekliyor.

Gel onun yanına gidip onu bilgilendirelim.

1… 2… 3… Şimdi küçüğün yanındasın.

C. Erişkini al ve çocukla beraber İlk olaydan önceki bir zamana götür. Ve onun sevgi dolu, sevimli bir çocuk olduğunu onunla ilgili hiçbir sorun bulunmadığını, onun olacak olaylarda hiçbir hatası bulunmayacağını yetişkin çocuğa söylesin. Ya da tekrar yaşadığı olaylardan zararsız ve etkilenmeden geçmesi için neye ihtiyacı varsa onu söylet.

- *Ben senin büyüklüğünüm*
- *Sana özel bilgiler vermek için buradayım.*
- *Seni seviyorum. Sen sevilmeyi hak ediyorsun.*

D. Çocuğu erişkinin ona yalan söyleyemeyeceği konusunda bilgilendir. Çünkü o anda aynı duyguları ve kalbi paylaşıyorlar.

E. Erişkinin çocuğa şunları söylemesini sağla: *" ben her zaman burada seninle birlikte olacağım.. Seni asla yarı yolda bırakmayacağım. Asla yalnız kalmayacaksın. Çünkü seni seviyorum ve anlıyorum.."* Çocuğu erişkinin kalbine yerleştir, böylece bu sözleri daha rahat tutacağının kanıtı olur.

- *Seni seviyorum de ve onu kalbine yerleştir ve onu bilgilendir.*

F. Etkileşimin etkisini kontrol et. Çocuk kendisini emniyette ve koruma altında hissediyor mu? Eğer böyleyse çocuğu uygun sözcüklerle bilgilendirmeye devam et. Yetişkin çocuğa, *"Şu anda emniyette ve güvendesin. Ben senin yanındayım. Seni bilgilendirmek için geldim. Birazdan …… yaşayacaksın ama bunların sana hiçbir şey olmayacak. Korkuların gerçekleşmeyecek. Bütün bunları sağlam ve sağlıklı bir şekilde atlatacaksın ve işte benim gibi böyle bir yetişkin olacaksın."*

G. Eğer çocuk kendini emniyette ve güvende hissetmiyorsa, o zaman geriletmeye devam et, çünkü bu zaman ISE öncesi olmayabilir.

H. Çocuğu teker teker İlk Olay ve Güçlendiren Olaylardan teker teker erişkinin yönlendirmesi ve yardımıyla, kendilerini güvende ve korumada hissederek geçir. Yani yeniden yaşat. / erişkinin kendisiyle gurur duyacağını belirt…

5. Informed Adult'ı tamamla.. Çocuk kendisinin değiştiğini fark etmeli ve bu değişimi erişkine bildirmeli… Şöyle;

A. *Ben değiştim, çünkü şu anda biliyorum ki…….. (boşluğu dolturt)*

B. *Ben değiştim, çünkü şimdi hissediyorum ki……. (boşluğu dolturt)*

C. *“Ben değiştim. Ben değişirken, sen de değiştin.. Çünkü ben senim. Ben senin kalbinde yaşıyorum. Tüm duygularının kaynağı olan yerde.”* Bu çocukta olan değişimlerin, erişkinin de farkında olmasını sağlayacaktır.

6. **Future self oluşturma:** Çocuğu, erişkinin yaşına kadar emniyette ve korunmada olduğu hissettirilerek getirilmesiyle sağlanır. Sonra danışan, bu değişimle geleceğe yönlendirilir. Bu danışana, kendisiyle ilgili çok daha gerçekçi bir bakış oluşmasını sağlar. Örneğin fazla kilolu kişi kendini ince görür, sigara içen sigara içmeyen olarak görür. Gelecekteki kendisinin şimdiki zihnine onu yönlendiren bir koç gibi yerleşmesi sağlanır.

7. Oturum daima **direk telkinle** bitirilir. Telkinler değişimle ilgili olmalıdır. Danışanın başardıkları kendisine tekrar anlatılır. Yanlış inançları yeni çerçeveye oturtulur. Bu işlem bilinçaltının yeniden değerlendirme yapmasını ve yeniden organize olmasını sağlar. Şimdi daha önce olmadığı kadar yeni telkinleri kabul etmeye açıktır.

8. Hipnozdan, başarı ve iyi hisler belirtilerek çıkarılır.

9. **Post hipnotik görüşme**: Seans hakkındaki sorular yanıtlanır ve bir dahaki randevu ayarlanır.

Age regresyonda kullanılacak kelimeler

- İlk izlenim; gündüz mü, gece mi?
- İlk izlenim içerde misin, dışarıda mı?
- İlk izlenim (hemen söyle): yalnız mısın, birisi var mı?
- Kim var orada?
- Bu konuda o nasıl hissediyor?
- Onun böyle hissettiğini nasıl söylüyorsun?

- İlk izlenim, kaç yaşındasın?
- Ayakta mısın, oturuyor musun, yoksa yatıyor musun?
- Nerede olduğunu tarif et
- Bunu bana tarif et
- Anlatmaya devam et
- Konuşmayı sürdür
- Bana her şeyi olduğu gibi anlat
- Bunun hakkında biraz daha anlat
- Bu olay sende ne his oluşturuyor, kendini nasıl hissediyorsun?
- Bu şekilde hissettiğin bir sonraki olaya geç
- Bu şekilde hissettiğin daha önceki olaya hareket et
- Anlamlı olan daha sonraki olaya geç
- Şimdi ne oluyor?
- Daha sonra ne oluyor?
- Ne olmasını istiyorsun?
- Şu anda neredesin?
- Bu şekilde hissetmene ne neden oluyor?

Af Fazının Ana Noktaları

1. Son seansı tekrar gözden geçir…

2. İndüksiyon ve derinleştirme yap

3. İki sandalyeli bir oda oluştur.

4. Affedici suçluya karşı duygularını ifade etsin…

5. Suçlu affedilir hale getirilsin ve affedilsin…

6. Konuyla ilgili Direk Telkinler ver.

7. Hipnozdan çıkar ve Posthipnotik görüşme yap…

Başarılı bir af seansı için 10 önemli nokta

1. Danışana bilinen incitici davranışların nedenlerini ortaya çıkarması için yardım et. Anlamaya doğru yönlendirerek… eğer bilinen nedenler yoksa, muhtemel nedenleri düşünmesini sağla… (örneğin suçlu hiçbir zaman doğru davranmasını öğrenemedi gibi.)

2. Suçlu yaptıkları şeylerden dolayı acı yaşadı.

3. Suçlunun danışanı incitmesinden dolayı duyabileceği muhtemel pişmanlığı ortaya çıkarmaya çalış.

4. Eğer bu doğruysa, amacının danışanı incitme niyeti olmadığını, aslında suçlunun daha çok bazı ihtiyaç ve arzuları gidermeye çalıştığını belirt…

5. Eğer pozitif bir niyet varsa, bunun ne olduğunu tartış. Örneğin bir ebeveyn aşırı şekilde eleştirel olabilir. Niyeti incitmek değildir. Ama danışanı zor bir dünyaya hazırlamak ve ona yaşamın gerçeklerini göstermektir. (ebeveynlerin açısından…)

6. Eğer pişmanlık varsa, bunun danışana direkt terimlerle ifade edilmesi çok yararlıdır. Suçluyu özür dilemeye yönelt…

7. Suçlu, doğrudan af dilemelidir… *" lütfen beni affet"…*

8. Affetme suçlu için yapılmamaktadır. Bunu danışana belirt. Bu kendilerine verilen bir hediyedir. İçerde hissettiklerini değiştirmeye yöneliktir. İyileşme için geçmişinden özgürleşmelidir.

9. Suçlunun bundan hiçbir yararı olmayacaktır. Çünkü o şu anda olan her şeyi unutacaktır. (ya da zaten bu aftan gerçekte haberi olmayacaktır.) Bu şekilde suçlunun tekrar onların yaşamlarına katılması onları zayıf halde bırakmayacaktır..

10. Danışana unutmak zorunda olmadığını bilmelidir. Unutmak gerekli değildir. Ya da tavsiye edilmemelidir. Zekâ, deneyimlerden öğrenmek demektir… deneyimi unutmak cahilliğe götürür.

En çok incitenin affedilmesi

1. Hipnozu oluştur ve derinleştir.

2. Danışan, yuvarlak bir oda oluşturur… İki sandalyeli… Biri dinleyici, diğeri konuşan sandalyesi…

3. Danışan kendini en çok inciteni kişiyi dinleyici sandalyesine yerleştirir… Ya da age regressionda, onu inciten şahıslardan biri ona teklif edilir… Danışan bu şahsa karşı bir şeyler söylemeye başlar… Ama doğru olmayan şeyleri söylemez…

   a. *Beni incittin, kırdın*

   b. *Beni küçük bir kız çocuğu iken incittin.* (her ne zamansa)

   c. *Beni şu zamanda incittin.*

   d. *Benim …………. hissetmeme neden oldun.*

   e. *Benim ………….. düşünmeme neden oldun.*

   f. Diğer izleyen zamanlarda bunu tekrar ettir…

   g. Son kez, erişkin olarak tekrar etsin ve *" hala acıyı duyuyorum"* desin… amaç bu insana karşı duyulan gerçek duyguları açığa çıkarmak… Böylece affetme tüm incinmeleri içerir…

4. Duyguyu, bedeninin neresinde hissettiğini sor: *"bu duyguyu vücudunun neresinde hissediyorsun ?..."*

5. Danışan, suçluya neler yaptığını söylesin… Danışanı duygularını ifade etmek için cesaretlendir… Bunun yaşamında kontrolü tekrar

kendi eline almasını sağlayacağını söyle… Örnek ifadeler şunlar olabilir:

a. *Beni terk ettin…*

b. *Bana yaptıklarından nefret ediyorum…*

c. *Senden bütün istediğim…………………*

d. *Senin beni incitmene daha fazla izin vermeyeceğim…* Gerçekten danışanın duygularını ifade etmesini sağla… Hatta bir yastığa vursun ya da onun içine doğru itsin… Danışanın her türlü negatif duyguyu yüzeye çıkarması önemlidir… Bu şekilde ancak affetmek için işlenebilirler… Acıların tepsisini iyice doldurun ki, affetme işlemi sırasında nötralize edilebilsin…

6. Danışanın suçlananın yerine geçmesini sağla… Bu sayede gizli anlamların kilidi çözülür ve durum açığa çıkar… Büyük olasılıkla kilitlenmiştir… Çünkü gösterilecek herhangi bir anlayış, danışanı daha fazla acıya ve kötü kullanıma açık hale getirir diye düşünmüştür… Suçluya geçiş şu şekilde yapılabilir: *"talimatlarımı beklemeden ve otomatik olarak izle…"* diyerek ve alına vurarak… *"falanca ol!... "* de…

7. Güçlü bir şekilde suçluyu izle… *Şimdi suçlunun zayıflığını açığa çıkarma zamanıdır ve… Durumun anlaşılabilirliğini sağla, yüzeye çıkar ki affetme tedavisi sırasında bunu kullanabilelim… Belki nasıl sevmesi gerektiğini bilemedi… belki yaptıklarını korktuğu için yaptı…* Bunlar burada açığa çıkarılır… Şöyle cümleler kullan:

a. *Yanlış olan ne? Nerde hata yaptın? Küçük çocukları nasıl şefkatli seveceğini öğrenemedin mi? Ailen sana sevgi vermedi mi?*

b. Ona ne yaptığı görüyor musun? Yapmak istediğin bu muydu?

c. Sen çocukken böyle düşündün mü? Çok berbat bir anne olacağım dedin mi? Aynı annem ve babam gibi…

d. Onu hep böyle incitmek mi istedin? Buradaki fikir, belki gerçekten suçlu danışanı incitmek istememişti… Suçlu aslında bir kurban… ya da eğitilmemiş biri… ya da bir korkak… her halükarda, gerçekte danışan ile ilgili bir sorun yok..

8. Suçlunun daha iyi şeyler yapabileceğini kabul etmesini sağla! Bir daha asla danışanı incitmeyecektir böylece… Suçlunun geçmişinde, neyin yanlış olduğu açığa çıkarıldıktan sonra, (tabi ki mümkünse) O'nun kabul etmesini sağlayın… Eğer farklı yetişmiş olsaydı, daha iyi birisi olacaktı ve O'nu incitmeyecekti. Suçlunun danışana söylemesini sağlayın, onu aslında incitmeyi istemediğini, *"keşke seni incitmeseydim.."* gibi cümlelerle ifade etmesini sağlayın… Aşağıdaki cümleler suçluyu danışanın gözünde affedilebilir duruma sokacak cümlelerdir.

- *Lütfen beni affet, üzgünüm…*
- *Haklısın, ben hatalıydım..*
- *Şimdi bildiğimi o zaman bilseydim… her şeyi daha farklı yapardım..*
- *Değişmekten çok korkuyordum, çünkü öyle yetiştirilmiştim..*
- *Asla nasıl iyi biri olabileceğimi öğrenemedim..*
- *Ebeveynlerimin beni yetiştirme şekline çok kızgınım…*

Not: Yinede affetme, suçlananın değişim konusunda söz vermesi temeline dayandırılmamalıdır. **"suçlu oturum sırasında süre giden her şeyi unutacaktır"** Böylece geleceğe yönelik sözlerde buluna-

maz… Çünkü oturumun onun üzerinde hiçbir etkisi olamaz, olmayacaktır.

9. Eğer danışan suçlu olarak konuşurken uyumlu değilse, zamanda ileri gidin… Ölene kadar ve kendi yargılarını karşılayana kadar… Danışanlar, eğer kendi yaratıcıları önünde dururlarsa daha uyumlu ve daha yaratıcı olurlar. Tipik olarak şöyle bir söylem gidebilir.. *"şimdi 1 den beşe kadar sayıyorum.. Zamanda ileri gideceğiz… ve sen gittikçe yaşlanacaksın… 1,2,3,4,5!... bedenin öldü ve şu anda bütün hayatını film şeridi gibi seyrediyorsun… Fakat daha kötüsü… neden olduğun acıların her bir parçasını, yaşamında her kime acı çektirmişsen, bedeninde hissediyorsun.. ve bundan da kötüsü… tüm bunlar kimin önünde oluyor? Seni yaratanın önünde… seni yargılamaya hakkı olan tek kişi, seni yaradan tanrının önünde…*" Bu genellikle suçlunun belirgin bir şekilde değişmesini ve uyumlu olmasını sağlar… Uyumlu, pişmanlık duyan ve affedilmek isteyen bir kişiliğe bürünür…

10. Danışan suçlunun üzgün olduğuna inanıyor mu?

Danışana işittiklerine cevap vermesini sağla… İnansa da inanamasa da, pişman olduğu cevabını vermesini sağla. Eğer inanmıyorsa, suçlunun tekrar yanıt vermesini sağla… Ve suçluyu daha ikna edici olma konusunda teşvik et… *"içinde bir yerlerde söylenmesi gereken kelimeler duruyor, böylece inanılır olacaksın, bul bu kelimeleri ve söyle…"*

11. Suçlunun af dilemesini sağla… Kalbe hitap eden karşılıklı görüş alış verişi tamamlandıktan sonra, suçlunun af dilemesi zamanı gelir… burada üzerinde durulması gereken affın suçlanan için değil danışan için gerekli olduğudur. Yarar görecek olan danışandır… Şöyle bir konuşma sağlanmalıdır: *"Bu kişiyi incittin! Onu kendi başına bı-*

raktın… onu kandırdın… onun elinden güzel çocukluğunu çaldın… ve artık bu konularda yapabileceğin bir şey yok… artık suyun altında kalmış bir köprü… eğer yapabileceğin bir şey varsa şu andan sonrası içindir… şu andan sonraki zararı ortadan kaldırmak için ona yaşamını geri verir misin? Bu seni ilgilendirir mi? (yanıt bekle)… hala ilgileniyor musun(yanıt bekle)… kontrol sende olmayacak.. kontrolü o alacak… son kararı o verecek… hala ilgileniyor musun?.. (yanıt bekle) iyi o halde…. Yapman gereken şu… onu incittiğin her şey için af dile… eğer bunu yaparsan.. o zaman o özgür olacak… ve yaptığın yıkıntı onarılacak… bu sevginin bir hediyesi… çünkü sen bundan hiç yarar sağlamayacaksın… ama o serbest kalacak… bunu yapmak istiyor musun?

12. Danışanın suçlananı affetmesini sağla. Böylece kendisi özgür kalabilsin… Affı danışanla konuşarak, onu af için cesaretlendir. Şöyle söyleyebilirsin: *"tamam artık her şey söylendi ve affetmeye sıra geldi.. eğer sen, seni inciten bu insanı affetmeye karar verirsen, özgür olacaksın.. Tüm incinmelerden kurtulmuş olacaksın ve seni artık eskisi gibi etkilemeyecek… Yaşamını geri alacaksın. Affetmekten neyi kastediyorum? Her şeyden önce affetmek olanları yok saymak anlamına gelmiyor. Bu seni inciten kişiyi sevmen gerektiği anlamına da gelmiyor. Unutman da gerekmiyor. Affetmenin sağlayacağı yarar seni geçmişten kurtaracak, içindekileri temizleyecek.. Bunu istemez misin? Bu şahsı affederek kendini özgür bırakmak istemez misin? (yani?)… iyi bunu nasıl yapacağını söyleyeceğim.. Ben sessiz kalacağım… Ve sen konuşmaya başlayacaksın ve geçmişten gelen o içindeki kızgınlık temizlenene kadar konuşmaya devam edeceksin. O azalmaya başlayınca ve yok olunca, affetme işlemi tamamlanmış demektir… Başla…*

13. Süre giden af, danışanı özgür tutar… Affetme tamamlandıktan sonra, danışan kendini çok iyi ve hafif hisseder, artık rahat nefes alabilir… Ona nasıl hissettiğini sor… Ayrıca şunları da sor: *"bu şekilde hissetmeye devam etmek nasıl olur? Bunun bedeli var. Bedeli, bu şahsa karşı sürekli affetme duygunu koruman gerektiğidir. Çünkü o değişmedi… Değişen sadece sensin… O hala bir kurban… Eğer bu insan hala senin yaşamındaysa, seni incitecek bir şeyler yapabilir… Eğer onu affetmezsen, tekrar eski duygularının içine doğru sürüklenebilirsin… Bu insana karşı sürekli bir affetme duygusunu yanında taşımaya hazır mısın? (…..) Çok iyi o zaman sürekli rahat olacaksın..."*

14. Eğer suçlu danışanın annesi değilse, annenin de affedilmesi gerekir… Böylece ancak kendini tam olarak özgür hissedebilir. Annesinin görevi onu korumaktı. Çocuğun aklında bu böyledir. Onun bir sorumluluğu vardı. Eğer böyle düşünüyorsa, affetme işlemini annesi içinde tekrar etmelisin.

15. Danışanı inciten diğer kişilerinde sessizce affedilmesi… Şimdi danışan affetmenin yararlarını yaşayacaktır. Kendisini nasıl iyi hissettiğini fark edecektir. Şimdi ona affetmekten yararlanmayı arttırabileceğini söyleyin: *"şimdi affetmenin ne kadar güzel ve yararlı bir şey olduğunu öğrendin. Benim yönlendirmem sayesinde bu olayı başarıyla tamamladın. Fakat senin şu anda sende oluşmuş bu güçten yararlanmanı isterim.. Seni inciten başkaları da vardır… Belki ailenden birileri, okuldan çocuklar, aşkların… her birini bu sandalyeye koy ve onları da affet… Kendini gerçekten özgür kıl… Geçmişi temizle… İstediğin kadar kişiyi sırayla bu sandalyeye koy… ben bekleyeceğim ve araya girmeyeceğim"*

16. Danışanın başardığı ve oluşan değişikliklerin telkin haline getirilmesi…

17. Hipnozda çıkarırken oluşan değişikliklerin ve iyi dileklerin belirtilmesi…

18. Post-hipnotik görüşme: Deneyim hakkındaki soruların yanıtlanması… Sizin ve danışan tarafından gözlemlenen değişikliklerin bildirilmesi…

Af seansları püf noktaları

- Kısa ve net cümlelerle suçlatın. (siz sürekli direksiyonda olun ve onun cümlelerini düzeltin ve tekrarlatın. "Beni ezdin, beni anlamadın" gibi.)
- Yargılama ve analiz yapmasına izin vermeyin. (Bilinç paraziti hipnozun derinliğini bozar.)
- Öfkeyi tekrar tekrar yastığa boşaltın.
- Suçlamakta zorlanırsa EFT yapın. (her ne kadar kendi hakkımı savunamıyorsam da gibi..)
- Yine suçlayamazsa korkup korkmadığını kontrol edin.
- Korkuyorsa
    a) Regresyon ile korkunun açığa çıkarılması
    b) EFT ile korkunun ortadan kaldırılması
    c) Güç verecek birisinden yardım isteme ve onun özelliklerinin danışana aktarılması.
- Karşı kişiye geçişlerde şaşırtmaca uygulayın. En beklenmedik anda " X ol " deyin..
- Suçlanana yüklenin. Danışanın tarafını tutun.

- Suçlananı acınacak hale getirin. Asla kendisini savunmasına izin vermeyin.
- İnatçı suçlananlarda
  a) Ölüm anına götür
  b) Ne kadar zor bir yaşamı olduğunu ortaya çıkar.
  c) EFT uygula. (Yanlış yaptığımın farkında değilim.. suçlu olduğumu kabul edemiyorsam da..)
- Affetme halinin oluşmasını kontrol et.. Affı sözle destekle. itiraz eden yeri var mı?
- İtiraz eden bir yer varsa hala affedememesine yol açan nedir? gerekirse regresyon yap. Affı engelleyen olayı bul ve duyguyu orada boşalt.
- Hala olmadıysa ters regresyon yap. suçlanan oldur. suçlananı bebekliğine götür. Ne kadar masum olduğunu, o masum çocuğun neler yaşadı da böyle kötü bir hale geldiğini göster.
- Suçlananın içinde hala acı çeken bir çocuk olduğunu göster.
- Affetmek için af dilenmeye ihtiyacı olmadığına ikna et. Affın önemini tekrar vurgula.
- Affetmezse ileriye götür ve affetmemenin ne kadar kötü sonuçları olacağını abartarak göster.
- EFT ile affedememe üzerine çalış
- Suçlanana hafifletici sebepler yaratın. Ben olmasaydım sende bu hayatta olmazdın gibi. (anne babalar için.. seni aç bırakmadım.. açıkta bırakmadım.. bu halimle seni yaşatmaya ve sahip çıkmaya çalıştım gibi..)

Regresyon yaparken başarısızlığa neden olan etkenler:

- Yeteri derinlikte hipnoz oluşturamamak
- O'nu hislerini hissetmeye ve yerini bulmaya yeteri kadar şartlayamamak…
- O'nun bir duyguya bağlantılı olduğunu önceden belirlememiş olmak…
- Duygu ve hislerini yeteri kadar açığa çıkaramamak…
- O'nun zihninde, duygularla olaylar arasında bağlantı bulunduğu fikrini tam yerleştirememiş olmak…
- O'nu regresyona yönlendirirken yeteri kadar yönlendirici olamamak…
- O'nun sizin talimatlarınıza hızla yanıt vermesini sağlayamamak
- O'nu izlenimlerini aktarmakta yeteri kadar cesaretlendirememek
- O'nun korkularını nasıl yok edeceğinizi bilememek
- Regresyonda, şimdiki zamanda konuşmasını sağlayamamak
- Regresyonu aniden sonlandıracak kelime ve ifadeleri kullanmak
- O'nu yeteri kadar olayın içine çekememek
- O'nu regresyonda tutamamak, regresyonu gittikçe güçlendirememek

İlk Olay Olduğunu Doğrulayan Durumlar

- Danışanın bilinen öyküsü ile uyum içerisinde olması
- Genellikle 7 yaşından önce olması
- Duyguyu yeni olarak tanımlaması
- Tekrar geriletildiğinde aynı olaya gitmesi
- ISE öncesine gidildiğinde, sorunun ortadan kalkması
- Bu dönemde kişinin kendisini güvende ve rahat hissetmesi
- ISE öncesi telkinlerin kolaylıkla kabul edilmesi
- Çocuğun sevgiyi hakkettiği sorulduğunda, olumlu yanıt alınması

Duyguların Gizli Dili

Calvin Banyan

Hipnotik açıdan duyguların ne anlama geldiğini hem terapistin, hem de danışanın anlaması, seansın etkinliğini ve alacağımız sonucun olumluluğunu arttırır.

Hipnozla iyileştirme yaparken esas olarak duygularla çalışırız. Bu nedenle hipnotik açıdan duyguların ne anlama geldiğini hem terapistin, hem de tedavi olacak kişinin anlaması, tedavinin etkinliğini ve alacağımız sonucun olumluluğunu arttırır. Özellikle size daha önce bahsettiğim 5-PATH sisteminin her bir fazı farklı temel duygulara yöneliktir. Bu nedenle sizlere bir 5-PATH terapistinin duygulara nasıl yaklaştığının ana başlıklarını vermek istiyorum.

*(Türkçede bir kelime yetersizliği ile karşı karşıyayız sanıyorum. İngilizcede **feeling** ve **emotion** tam birbirinin karşılığı değildir. **Feeling;** tüm duyguları temsil eden genel bir kavram, her hangi bir duyguyu yaşama şekli ise **emotion** olarak belirtiliyor. Bu nedenle bazı şeyleri Türkçe anlatırken zorlukla karşılaşıyorum. Ben bu zorluğu yenmek için **feeling** karşılığı olarak **duygu,** **emotion** karşılığı olarak da **his** kelimelerini kullanmayı yeğliyorum.*)

Tüm duygular iyidir

İnsanlar bilinmeyenden korkma eğilimindedir. Kişinin kendini kötü hissetmesine neden olan duyguları kişi kötü olarak algılar. Ama çoğu zaman kişi, içindeki kötü duygunun ne olduğunu bilmez. Bu nedenle içindeki hissi kötü olarak algılar.

Hâlbuki tüm duygular iyidir. Tüm duygular bir amaca yöneliktir. Sadece tanımadığımız, adını koyamadığımız, yanlış anlaşılan hisler kötü duygu olarak algılanır. Duyguların adını bilirsek, bize ne söylemek istediğini bilirsek, duygulara duygusal olmayan bir yolla yaklaşmasını öğrenirsek… Tüm duygular iyidir.

Duyguların lisanını öğrendikçe, bize ne söylemek istediğini öğrendikçe içimizdeki sıkıntı ve endişe azalır. Anlamak, kendimize olan güveni arttırır, bize yeni bir yol gösterir. Kendi kontrolümüzü elimize alırız.

Duygularımız ne içindir?

- ✓ Amaçları bize bilgi vermektir. Bizi yönlendirmektir... Daha doyurucu bir yaşam için…
- ✓ Duygular bizim iç zekamızın.. Anlayışımızın ürünleridir… İhtiyaç arzu ve isteklerimize bağlı olarak gelişirler…
- ✓ Doyurulmayan arzu ve ihtiyaçların yarattıkları huzursuzluk bizim bunları tatmin etmek için uğraşımıza bağlıdır.
- ✓ Eğer onları doyurmak için bir çaba göstermezsek, ya da gösterdiğimiz çaba esas nedene yönelik değilse huzursuzluk gittikçe artar.
- ✓ Kötü duygu, acı yaratan duygudur. Ama her duygu bilgi sağlar ve harekete harekete geçmemiz için uyarır:
    - Mutsuzluk
    - Korku
    - Yalnızlık
    - Kızgınlık
    - Suçluluk…

- ✓ Bunları saptadığımız an onları dinlemeye başlamalıyız. Onlar bize bir şeyler söylemeye çalışıyor. Her bir özel ihtiyacımız için, her biri özel mesaj taşıyor…
- ✓ Temel ihtiyaçlarımız genetik olarak değişmeyen ihtiyaçlardır. Yani yaşamak için gerekli olanlar: yiyecek, su, barınma ve korunma… Bunlar karşılandığı zaman kendimizi güvende hissederiz.
- ✓ Bunlar karşılanınca kendimizi doyuracak diğer ihtiyaçlara yöneliriz: aile, ilişki, bir sosyal guruba ait olmak, başarı gibi…
- ✓ Arzular her kişiye ve topluma göre değişiklik gösterir.
- ✓ Gelişmiş toplumlarda, ya da ekonomik olarak temel gereksinimini karşılamış kişilerde her birey için temel ihtiyaçlar zaten karşılanmıştır.
- ✓ Bu kişileri rahatsız eden, sekonder karşılanmamış ihtiyaçlardır… kendini değersiz görme, yetersiz ilişki, başarı düzeyinin yetersiz olması gibi sorunlardır… Ama özellikle bizim ülkemizde temel ihtiyaçlarını karşılamamış kişilerin oranı fazladır. Bu nedenle duyguların temelinde birincil ihtiyaçların karşılanmamış olması yatar.

Emosyonel Resonans

Duygularla ilgili tüm fiziksel değişiklikleri yaratan bilinçaltıdır. Duygularımızın kaynağı da bilinçaltıdır. Yaşanmış olaylar bilinçaltında duyguların oluşmasına neden olur. Ama her deneyim bir duygu kaynağı değildir. Kişinin o deneyime bağladığı anlamın şiddeti, deneyimi algılaması, duygunun tipini ve şiddetini belirler. Duygu saf bir motivasyondur. Harekete geçirici psikolojik bir baskıdır. Eğer bu his bastırılırsa o duygunun içindeki enerji bastırılmış olur. Özellikle kızgınlık, korku gibi duyguları birikmiş kişilerde küçük bir olay-

da aşırı tepki gösterme riski vardır. Basit bir olay, o hisle resonansa girer ve kişide olayla ilgisiz şiddette tepkiye neden olur.

Belli bir ruhsal durum, o anda yaşanan fiziksel değişikliklerle beraber bilinçaltında kodlanarak kaydedilir. Aynı emosyonel (hissi) durumda aynı fiziksel olaylar tekrar edilir..

Eski bir olayla aynı frekansı gösteren bir olay olduğunda emosyonel sistem resonans yapar…

İç ve dış stres, fiziksel yapımızı belirleyen genetik zincirlerimizi gerer.

Her bir organ için farklı zincir vardır. Herkesin organlarının dayanıklılığı farklıdır.

Stres bu özel zayıf yerleri açığa çıkarır. Baş ağrısı, cilt sorunları, hafıza zorlukları…

Kronik stres ise; İmmün sistem bozuklukları, tansiyon, kalp, mide barsak sorunlarına neden olur. Stres azalınca zincir tamir olur.

Geçmişten gelen ve karşılanmamış ihtiyaçları temsil eden duygular kişinin içinde sürekli bir kazanın kaynamasına neden olur. Şu anda kişiyi sıkan hiçbir olay olmasa da geçmişten gelen sorunlarını çözememişse kazan kaynamaya devam eder. Eğer gelecekle ilgili endişeleri de varsa bu da kazana ayrı bir yakıt olur. Kişi sürekli bir huzursuzluk duyar. Şimdiki anı rahat yaşayamaz.

Gelecekle ilgili endişelerimiz geçmişle ilgili benzer hissi olaylarla resonans yapar. Gelecekle ilgili endişelerimiz varsa aslında geçmişte yaşıyoruz demektir.

Geçmişi temizlemek geleceği düzeltmek demektir. Bu olunca sadece şimdiyi yaşamaya başlarız.

Depresyona giden yol

Duyguları bir otomobilin kontrol paneline benzetebiliriz. Birçok durum için farklı ışıklı göstergeler vardır. Yağ için, benzin için, motor ısısı için, elektrik sistemi için… Yanan her farklı ışık farklı bir olayı işaret eder. Örneğin benzin azalmışsa benzin göstergesinin ışığı yanar. İşte duygular bu yanan ışıklardır. Benzinin kendisi değildir. Duyguyu bastırmak o yanan benzin göstergesinin üzerine siyah bir bant yapıştırmakla eşdeğerdir. Eğer yanan ışığın benzin ihtiyacını gösterdiğini biliyorsak gider benzin alırız. O işaretin ne anlama geldiğini bilmiyorsak ama bir şeyleri işaret ettiğini biliyorsak, o zaman bildiğini düşündüğümüz bir kişiden yardım isteyebiliriz. Ama ne olduğu hakkında hiçbir bilgimiz yoksa, önemsemeyiz ve arabayı sürmeye devam ederiz. (sonucu malum…)

Şimdi yanan lambasının ne anlama geldiğini bilmezsem bile, orada bir ışık yandığını bilirim... Bunun endişe verici bir durum olduğunu hissederim. Bu endişemi gidermek için, çeldirici, unutturucu bir davranışa yönelirim. Alkol, şeker, aşırı yeme, sigara, kokain, haplar, kumar, alışveriş, kuaför…

- ✓ Kötü hisset – unutturucu davranışa yönel…
- ✓ Ama bu davranış sadece kullanıldığı an iyidir…
- ✓ Sorun var!… distractor yani çeldiriciye yönel! Geçici olarak rahatla…
- ✓ Sonra tekrar giderilmeyen sorun, tekrar çeldirici davranış ve kötü alışkanlık oluşur… Bu kısır döngü şeklinde devam eder…
- ✓ Ama tekrar tekrar başarısız olunca; Kapana kısılmışlık duygusu… Çaresizlik… Hüsran… Hayal kırıklığı…
- ✓ Kişi ihtiyaçları karşılanmadıkça yeni çareler aramaya başlar…

- ✓ Yalnız kişi, bara gider, ama arkadaş yerine içki bulur. Hâlbuki yalnızlık arkadaş aramayı gerektirir.
- ✓ Hüsran ise yine kötü alışkanlığı arttırmaya yarar. Primer duygu tatmin edilememiş, sekonder duygu dediğimiz hüsran ya da kıstırılmışlık, engellenmişlik diyeceğimiz duygu ortaya çıkmıştır. (frustration)
- ✓ Davranış devam ettikçe hüsran artar. Daha fazla hayal kırıklığı, ümitsizlik, acı, stres artar…
- ✓ Doğa burada bir emniyet sübapı koymuştur: **Depresyon…**
- ✓ Bazı insanlar bu emniyet sübapını çalıştıramadan patlar… (cinnet, intihar gibi..)
- ✓ Artık depresyonda çözüm arama çabaları iflas etmiştir... Depresyon, tersiyer bir duygu halidir. Karşılanamamış temel birincil duyguların son varış noktasıdır.
- ✓ Sadece bunu yapmayı durdur diyen bir işarettir. Dur! ara ver! Yeter! Çabalama!
- ✓ Depresyonda da yine çeldirici davranış devam eder ama bu çaba depresyonu tatmin etmez ve daha fazla depresyon gelişir. Depresyona gidiş karlı havada lastikleri çevirmeye benzer… Gaza bas.. Gaza bas.. Tekerlekler döner ama daha çok kara gömülür… En sonunda yeter deyip başka çare ararsınız…
- ✓ Motoru yakmadan, gaza basmayı bırakırsınız, işte depresyon budur… Başka çare aramak için vücudun verdiği bir moladır.
- ✓ *Sigara, alkol, aşırı yeme gibi kişilerin kendilerinin de hoşlanmadığı kötü alışkanlıklarının kaynağının, tatmin edilememiş ihtiyaçları işaret eden duygular olduğunu o kişilere anlatmamız gerekir.*

Kişiler hipnozu kullanmadan da duygu analizi yapabilir ve sorunlarını çözebilirler:

1. Alışkanlığınız olan davranışı (atıştırma, alkol, sigara) yineleme arzusu duyduğunuz zaman o içinize doğan **duyguyu adlandırın** (kızgınlık, korku, sıkıntı, stres, endişe gibi..)
2. Bu duyguya hangi olayın neden olabileceğini düşünün. **Duygunun nedenini belirledikten** sonra onunla ilgili bir şeyler yapmaya başlayabilirsiniz.
3. **Duyguyu tatmin edin**… Doğrudan duygunun nedeni olan olayı ortadan kaldıracak bir şeyler yapın. Örneğin stres duygusu içinizde ise (strese yol açan olay kişinin bir türlü yapmak istediği şeyleri tamamlayamamış olması algılamasından doğan bir duygudur) tamamlamayı düşündüğünüz işlerin sayısını azaltmaya başlayabilirsiniz. Ya da bir iş planı yapıp en önemlilerinden çalışmaya başlayabilirsiniz. Ya da yardımcı bulabilirsiniz. Bu doyurucu bir yanıt olacaktır. Bunları yapmayıp sürekli stresi hissettikçe sigara içerseniz. Sigarayı bırakamazsınız.. (tek seanslık ya da doğrudan telkine dayalı seansların etkisi de geçici olacaktır…)

Toplam 10 tane duygu vardır. Bunların 8 i temel yani prime duygulardır ki hipnozda çalışacağımız duygularda bu primer duygulardır. Frustration (ya da hüsran /ski bir kelime ama çok güzel ifade ediyor, birazda şiirsel) sekonder duygudur. Depresyon ise tersiyer bir duygudur.

Primer duygular; sıkılmışlık, yalnızlık, kızgınlık, mutsuzluk, kendisi hakkında kötü hissetme (= öz güven eksikliği; not bu bana temel duygu gibi gelmemişti.. sonunda 5-PATH kurucusuna da gelmemiş herhalde ki bunu yeni eğitimlerinde temel duygu olarak ifade etmiyormuş..), korku, stresli, suçluluktur. Diğer farklı adlarla niteleyeceğimiz duygular, bu duyguların farklı şiddette biçimleridir. Örneğin utanç suçluluğun bir şeklidir. Ya da endişe,

sinirlilik, güvensizlik, yetersizlik, huzursuzluk, panik hali korku duygusunun değişik şiddetlerde ifade ediliş biçimleridir.

İşte burada artık hipnoterapist olarak devreye girebiliriz. Öncelikle çoğu zaman duygunun ne olduğunu kişi belirleyemez. O zaman uncovering teknikleri kullanarak, duygunun ve bu duyguya neden olan olayların ortaya çıkarılması gerekir. Değişik ortaya çıkarma teknikleri vardır. (age regression, parts terapisi, semptom analizi, rüya analizi gibi..).Bunlardan en temeli tabi ki age regresyondur. (yaş geriletmesidir.)

Age regresyonda bu duyguyu oluşturan olaylara ulaşır, olayın ve duygunun ne olduğunu saptadıktan sonra olayı nasıl çözeceğimize karar veririz. Bu nedenle her durumda duyguya neden olan olayın reality check'i (gerçeklik kontrolü) yapılmalıdır. Kişi hipnozda değilse, duyguyu ve olayı belirlediyse tabi ki bu gerçeklik analizi bilinçli düzeyde de yapılabilir. Hipnozda ise kişinin şimdiki aklını kullanarak ve kendimizde değerlendirme yaparak, reality check yapabiliriz. Eğer duygu bir gerçeğe dayanıyorsa, o zaman o duyguyu ellememek gerekir. Çünkü duygu burada koruyucu ve uyarıcı görevi görmektedir. Eğer gerçek dışı veya geçmişte kalmış bir olaysa o zaman uygun analitik tekniklerle ve telkinlerle nötralize edilir.